

平成31年度5月こんだてひょう

伊豆の国市立韮山小学校
韮山南小学校



日	曜	こんだて	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
7	火	さんさいごはん	豚肉 油揚げ		竹の子 人参 なめこ 山菜ミックス	精白米 もち米 砂糖 粟	油	587kcal 20.1g 28%	
		さつまいもコロッケ				さつまいも パン 粉 小麦粉	油		
		3しょくピーマンのごまあえ			ピーマン 赤・黄パプリカ もやし		ごま ごま油		
		キャベツのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ		キャベツ 小松菜				
8	水	ツナコーントースト	ツナフレーク	脱脂粉乳	コーン 玉ねぎ パセリ	砂糖 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) ショートニング	631kcal 22.6g 38%	富士美幼なし
		くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ 小松菜 枝豆	砂糖	ごま ごま油		
		スモールポテト				じゃが芋	油		
		ミネストローネ	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリ	マカロニ 砂糖			
9	木	むぎごはん				精白米 麦		597kcal 27.7g 24%	
		ホイコーロー	豚肉 みそ		キャベツ ピーマン 人参 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが		油		
		てづくりとうふだんごスープ	鶏肉 おから 豆腐		しょうが 竹の子 もやし チンゲン菜 しめじ	でん粉			
10	金	むぎごはん				精白米 麦		596kcal 25.3g 25%	共和幼なし
		さけのさいきょうやき	さけ みそ			砂糖			
		キャベツのごますあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま		
		じゃがいもとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ				
13	月	ちゅうかめん				小麦粉		608kcal 23.2g 30%	
		ショーロンポー	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 でん粉 小麦粉			
		かふうあえ			ほうれん草 大豆もやし 人参	マロニー 砂糖	ごま油		
		ごまみそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく しょうが 人参 竹の子 きくらげ コーン チンゲン菜		ごま 油		
14	火	むぎごはん				精白米 麦		588kcal 20.6g 29%	
		さばのカレーあげ	さば		しょうが	でんぷん	油		
		ごもきんぴら	さつまあげ		ごぼう 人参 いんげん	砂糖	ごま油		
		たまねぎとえのきのみそしる	とうふ みそ		玉ねぎ えのきたけ 小松菜				
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ				
15	水	げんまいパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	610kcal 25.0g 35%	
		ラザニア	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ	ワンタンの皮	油		
		アスパラサラダ			アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ トマト 小松菜	でん粉			
16	木	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	精白米 麦		612kcal 25.1g 31%	
		ちくわのおちゃあげ	ちくわ 卵		抹茶	小麦粉	油		
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ				
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
17	金	むぎごはん				精白米 麦		610kcal 25.8g 29%	ふるさと給食
		とりにくのピリからやき	とりにく みそ						
		わふうサラダ		のり	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ				
		おちゃプリン	牛乳		抹茶	砂糖			

20	月	むぎごはん				精白米 麦		577kcal 24.3g 23%	南小なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖			
		ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 もやし コーン	砂糖			
		コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
21	火	むぎごはん				精白米 麦		637kcal 26.3g 28%	
		アジフライ	あじ 卵			小麦粉 パン粉 油			
		やさしいごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		みそけんちんじる	油揚げ みそ		大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ	じゃが芋	ごま油		
22	水	おちゃあげパン		脱脂粉乳	抹茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	623kcal 23.2g 33%	
		チリコンカーン	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー		にんにく 玉ねぎ 人参 黄パプリカ マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ		油		
		みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん	砂糖			
		ミニトマト			ミニトマト				
		しんげんごうおいわいゼリー			さくらんぼ・レモン果汁(加熱済み)	砂糖			
23	木	だいずときりほしのませごはん	鶏肉 大豆 油揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆	精白米 麦 砂糖	油	596kcal 24.0g 34%	
		しんじゃがいものそぼろに	豚肉 みそ		しょうが いんげん	じゃが芋 でん粉 砂糖	油		
		しおこんぶのそくせきづけ		ちりめんじゃこ 塩昆布	キャベツ きゅうり				
		かきたまじる	豆腐 卵		玉ねぎ えのきたけ 小松菜	でん粉			
		グレープフルーツ			グレープフルーツ				
24	金	給食はありません							
27	月	むぎごはん				精白米 麦		630kcal 24.7g 29%	
		カレーマーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油		
		しらすシューマイ	たら 大豆粉	しらす	玉ねぎ しょうが	強力粉			
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 にんじん	春雨 砂糖	ごま		
28	火	むぎごはん				精白米 麦		578kcal 25.9g 23%	
		さわらのごまだれ	さわら みそ		しょうが	砂糖	ごま		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン				
		とんじゃがみそじる	豚肉 みそ		人参 ねぎ チンゲン菜	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ				
29	水	まるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		604kcal 22.4g 34%	南小なし
		ハムカツ	ハム 卵			小麦粉 パン粉			
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		エリンギのクリームスープ	ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー 大豆 豆乳		人参 エリンギ グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター		
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
30	木	むぎごはん				精白米 麦		567kcal 23.4g 22%	
		おやこに	鶏肉 かまぼこ 卵		干し椎茸 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース	砂糖	油		
		キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり		ごま油		
		とんじる	豚肉 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	じゃが芋			
31	金	グリーンピースごはん			グリーンピース	精白米 もち米		632kcal 22.9g 36%	
		とりにくのやくみソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		きりほしだいこんのサラダ	ツナフレーク		切干大根 ごぼう 人参 小松菜	砂糖	マヨネーズ (卵なし)		
		もやしとベーコンのみそじる	みそ ベーコン		もやし キャベツ チンゲン菜				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、

結果は1週間分まとめて翌週に市のホームページで公表しています。

