

# 令和元年度6月こんだてひょう



伊豆の国市立韭山小学校  
韭山南小学校

日	曜	牛乳	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		
3月	○		うどん					小麦粉		580kcal 24.1g 25%	★歯の衛生 週間(～7日)
			かみかみかき揚げ	大豆 卵	ひじき	人参 玉ねぎ コーン	小麦粉	油			
			うどんのしる	鶏肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	砂糖				
			きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖				
			オレンジ			オレンジ					
4火	○		むぎごはん				精白米 麦		629kcal 26.8g 28%		
			さわらのあげに	さわら 大豆			砂糖 でん粉	油			
			だいずもやしのナムル			大豆もやし キャベツ 小松菜		ごま			
			とんじゃがみそしる	豚肉	みそ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
5水	○		アーモンドトースト		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング バター アーモンド	613kcal 22.7g 39%	韭小なし	
			スパニッシュオムレツ	卵 ツナ 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖				
			コーンサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油			
			ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋				
			カルピスゼリー	ゼラチン	乳酸菌飲料	みかん缶 ナタデココ 寒天	砂糖				
6木	○		むぎごはん				精白米 麦		599kcal 25.5g 24%	韭小5年なし	
			やしししゃも	ししゃも			砂糖				
			かみかみあえ			沢庵 もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
			おさかなだんごスープ	たら 豚肉		大根 人参 チンゲン菜					
			バナナ			バナナ					
7金	○		むぎごはん				精白米 麦		653kcal 24.0g 25%	南小・富士美 幼なし	
			だいずといかのあまからあえ	大豆 いか		ピーマン 赤・黄パプリカ しょうが	砂糖				
			ごもくきんぴら	さつまあげ		人参 こんにゃく ごぼう 隠元		ごま油			
			いなかじる	生揚げ みそ		大根 人参 小松菜	じゃが芋				
			パイナップル			パイナップル					
10月	○		むぎごはん				精白米 麦		554kcal 22.1g 24%		
			ぶたキムチ	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 ニラ 白菜キムチ	砂糖	ごま油 油 ごま			
			わかめサラダ	わかめ		胡瓜 キャベツ					
			はるさめスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 春雨		油			
			オレンジ			オレンジ					
11火	○		えだまめごはん	油揚げ		枝豆	精白米 もち米		589kcal 21.3g 30%	幼稚園なし	
			あげたしどうふのにくみそがけ	揚げ出し豆腐 みそ 鶏肉		ねぎ	砂糖 でん粉	油			
			やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ もやし 人参					
			いもだんごしる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ チンゲン菜	芋もち				
12水	○		ピザトースト	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン	小麦粉 砂糖	油 バター ショートニング	620kcal 25.4g 37%		
			ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖	ごま油			
			マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	マカロニ				
			ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
13木	○		むぎごはん				精白米 麦		608kcal 22.9g 27%	南小・共和幼 なし	
			こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 豚肉		しょうが 黄パプリカ ピーマン 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸	でん粉 砂糖	油			
			とさづけ	かつお節		キャベツ 胡瓜 しょうが		ごま			
			レタスのちゅうかスープ	豆腐 ベーコン		レタス チンゲン菜 えのき 人参					
			パイナップル			パイナップル					
14金	○		むぎごはん				精白米 麦		606kcal 25.4g 27%		
			しろみさかなのやさいあんかけ	しいら		玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 でん粉	油 ごま油			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま			
			きゃべつとふのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ	麩				

17	月	○	むぎごはん				精白米 麦		583kcal 21.7g 28%	★ふるさと 給食週間 (~21日)	
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ わさびみそ				砂糖			
			やさいのばいにくあえ		ちりめん じゃこ	もやし 小松菜 人参 梅	砂糖	ごま			
			こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ	じゃが芋				
			れいとうみかん			みかん					
18	火	○	ひじきとコーンのピラフ	鶏肉	ひじき	玉ねぎ 人参 コーン	精白米		583kcal 21.7g 28%	幼稚園なし	
			くろはんべんフライ	黒はんべん 卵			小麦粉 パン粉	油			
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま油			
			たまごチンゲンサイのスープ	卵		玉ねぎ もやし チンゲン菜	でん粉				
			たんなヨーグルト		ヨーグルト						
19	水	○	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	632kcal 20.9g 36%		
			イチゴジャム			いちご	砂糖				
			みしまコロッケ	豚肉		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 パン粉 小麦粉	油			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ コーン	砂糖	油			
			とうにゅうカレースープ	ウィンナー 豆乳		人参 玉ねぎ 隠元	じゃが芋 でん粉 パン粉 小麦粉	カレールウ 油			
20	木	○	むぎごはん				精白米 麦		541kcal 25.8g 22%		
			さけのてりやき	鮭		しょうが	砂糖				
			つぼづけあえ			大根 胡瓜 キャベツ		ごま			
			みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃが芋	ごま油			
			すいか			すいか					
21	金	○	わかめごはん		わかめ		精白米 麦		624kcal 22.7g 32%	市内統一献立	
			とりにくのからあげ	鶏肉		にんにく しょうが	でん粉	油			
			さんしょくピーマンのごまあえ			ピーマン 赤・黄パプリカ		ごま ごま油			
			かきたまじる	卵 豆腐		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	でん粉				
			ミニトマト			ミニトマト					
24	月	○	むぎごはん				精白米 麦		574kcal 24.3g 24%		
			チンジャオロースー	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 ピーマン 赤パプリカ	砂糖 でんぷん	油			
			はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油			
			もずくスープ	ベーコン	もずく	玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン					
			アンデスメロン			アンデスメロン					
25	火	○	むぎごはん				精白米 麦		602kcal 19.0g 21%		
			ハヤシソース	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋	油			
			あまなつサラダ			キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	砂糖	油			
			あじさいゼリー			ぶどう果汁	砂糖				
26	水	○	まるパン/タルタルソース		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング タルタルソース (卵なし)	675kcal 25.5g 37%	南小なし	
			たちうおのフライ	太刀魚			パン粉 小麦粉				
			コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油			
			ミネストローネ	鶏肉		セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	シエルマカロニ				
			ピーチゼリー	ゼラチン		桃缶 電天 レモン	砂糖				
27	木	○	むぎごはん				精白米 麦		658kcal 24.6g 25%	蕪小6年なし	
			トマーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ねぎ	砂糖 でん粉	油			
			コーンシューマイ	たら	コーン	玉ねぎ	強力粉				
			ナムル			小松菜 もやし キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
			オレンジ			オレンジ					
28	金	○	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 沢庵	精白米 麦	ごま	567kcal 20.5g 28%	蕪小なし	
			とうふのまさごあげ	豆腐 鶏肉	ちりめん じゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが	でん粉 砂糖	油			
			やさいのおろしあえ		かつおぶし	小松菜 キャベツ 胡瓜 大根					
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋				
			さくらんぼ			さくらんぼ					

\* 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、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

\* ふるさと給食週間では静岡県産や地場産の食材をたくさん使った給食が登場します。

