

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
8/27	月		チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	728 24.8 2.8	大仁中開始 小学校なし 幼稚園なし
			春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ だけのこしいだけ しょうが にんにく	春雨 小麦粉 水あめ 片栗粉	油		
			中華サラダ	ソナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
			肉団子入り野菜スープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
28	火		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		751 29.8 3.2	大仁小開始 北小なし 幼稚園なし
			ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ グラニュー糖			
			かぼちゃのグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	生クリーム バター 油		
			茎わかめのサラダ	ソナ	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
			卵とコーンのスープ	卵		小松菜	クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖						
29	水		さくらごはん					米 麦		808 33.0 2.5	北小開始 幼稚園なし
			ホキの野菜あんかけ	ホキ		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ だけのこしいだけ	砂糖 片栗粉 じゃがいもでん粉	油		
			豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう		さといも		
			カフェオレゼリー	ゼラチン	牛乳		寒天	上白糖	生クリーム		
30	木		麦ごはん					米 麦		720 31.2 2.1	幼稚園なし
			豚キムチ	豚肉		にんじん いら	玉ねぎ 根深ねぎ キムチ しょうが にんにく	砂糖	ごま油 油		
			春雨サラダ	ソナ		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
			冷凍みかん				みかん				
31	金		鶏五目ごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう 干しいだけ	米 もち米 砂糖	油	808 26.9 3.1	幼稚園なし
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 コーンフラウン ライ麦粉	油		
			3色ピーマンのごま和え			赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま ごま油		
			じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ		じゃがいも		
			お米みかんタルト	豆乳			みかん果肉 みかん果汁	水あめ 砂糖 米粉 コーンフラウン でん粉	油 ショートニング		
9/3	月		麦ごはん					米 麦		722 27.0 2.5	幼稚園なし
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	だけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油		
			ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	アーモンド ごま 油		
			中華風コーンスープ			小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
4	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		777 30.8 2.7	幼稚園開始
			オムレツ	卵 牛肉 豚肉		にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ りんご酢	じゃがいもでん粉 砂糖	大豆油		
			ビーンズサラダ	ソナ		にんじん	れんこん 枝豆 マロファットピース カルパソニー レッドキドニー	砂糖	ごま油		
			ポテトスープ	ベーコン		にんじん	コーン セロリ		じゃがいも		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
5	水		麦ごはん					米 麦		749 26.0 2.3	大仁小4・5組 なし
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんじん トマトパウダー	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも でんぷん 砂糖	油		
			ツナサラダ	ソナ		小松菜	キャベツ	砂糖	油		
			梨				梨				
6	木		ソフト麺					小麦粉		739 29.9 2.4	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ じゃがいも セロリ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	バター 油		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
7	金		えだまめごはん				えだまめ	米 麦		870 32.3 2.9	
			鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油		
			えのきのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	えのき				
			バナナ				バナナ				
10	月		麦ごはん					米 麦		775 32.8 2.8	のぞみ幼なし
			鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが	片栗粉	油		
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま ごま油		
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのき				
11	火		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		750 25.9 2.6	
			メープルジャム		寒天			水あめ グラニュー糖 メープルシロップ			
			スパゲティソース	ベーコン		にんじん 青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	油		
			わかめのレモン和え		わかめ	小松菜	キャベツ レモン	砂糖			
			野菜のクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 油		
			ヤクルト		乳酸飲料						



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
12	水	☺	麦ごはん					米 麦		722 29.1 25	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干しいだけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			切り干し大根のナムル			にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油		
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
13	木	☺	麦ごはん					米 麦		769 31.5 25	
			さばのみそ煮	鯖 みそ			しょうが	砂糖			
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	砂糖	ごま油		
			かき玉汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ			
14	金	☺	麦ごはん					米 麦		833 28.4 26	田京幼なし
			丼氷(カウパ)グ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油		
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 練りごま		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいだけ	さといも	ごま油		
焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳				小麦粉 砂糖					
18	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		789 31.6 33	大仁中なし
			ホットドック用ウィンナー	ウィンナー			トマトケチャップ		砂糖		
			若草ポテト		青のり				じゃがいも		
			チキンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ				
			りんごヨーグルト		ヨーグルト 寒天			りんご果肉・果汁	砂糖 グラニュー糖		
19	水	☺	おぼろ寿司	ツナ		にんじん	枝豆 干しいだけ	米 砂糖		764 28.6 26	
			黒はんぺんお茶漬け	鯖 鰯 たら				パン粉 薄力粉 片栗粉	油		
			野菜のおかか和え		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ				
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ			じゃがいも		
20	木	☺	麦ごはん					米 麦		785 30.2 20	
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん グリンピース トマトケチャップ	玉ねぎ しめじ にんにく	小麦粉 砂糖	油 豚脂		
			海藻サラダ	ツナ	わかめ 海藻	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
			巨峰				巨峰				
21	金	☺	麦ごはん					米 麦		758 31.3 23	
			豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	砂糖	油		
			塩昆布の即席漬け		昆布		キャベツ きゅうり		ごま		
			駿河汁	豆腐 いわしボール 大豆		にんじん	大根 ごぼう 干しいだけ	片栗粉			
プリン		牛乳 脱脂粉乳				水あめ 砂糖					
25	火	☺	ガーリックトースト		脱脂粉乳		にんにく	小麦粉 砂糖	マーガリン	783 29.5 32	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトピューレ トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油		
			お月見大福	豆乳	牛乳			米粉 さつまいも 砂糖			
26	水	☺	麦ごはん					米 麦		772 31.3 25	田京幼なし
			ピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	大豆もやし だけのこしょうが にんにく	砂糖	油 ごま油		
			大豆と芋の揚げ煮	大豆				さつまいも 砂糖 片栗粉	ごま 油		
			中華スープ		わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのき		ごま油		
			グレープフルーツ					グレープフルーツ			
27	木	☺	麦ごはん					米 麦		746 27.0 20	
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			焼きししゃも	ししゃも							
			小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	大根				
いちごシケザート		乳製品			いちご果汁	砂糖					
28	金	☺	にんじんピラフ	ツナ		にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦	バター	695 29.3 26	
			鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	油		
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ しめじ	マカロニ			

※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、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

Q. 1日は25時間？  
これはなんの時計でしょう？

- 江戸時代の時計
- 尺貫の俵内時計
- 赤道付近の日時計



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。