

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈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									
7	火		お茶パン		脱脂粉乳		お茶	小麦粉	砂糖	767 30.9 35	田京幼なし 端午の節句メ ニュー							
			鯉のぼりハンバーグ	鶏肉			しょうが	しょうが	砂糖			豚脂						
			ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	三温糖			ノンエッグマヨネーズ						
			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									
8	水		麦ごはん					米	麦	751 33.2 24	のぞみ幼なし							
			鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが					油						
			大豆とツナのサラダ	大豆	まぐろ	にんじん	キャベツ	きゅうり	三温糖			油						
			じゃが芋のみそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも										
9	木		グリーンピースご飯			グリーンピース		米	もち米	764 24.2 27								
			キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		キャベツ	しょうが	にんにく			でん粉	上白糖	豚脂				
			千草和え	油揚げ		小松菜	キャベツ	にんじん	しらたき			三温糖	ごま油					
			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						
			グレープゼリー						ぶどう果汁			グラニュー糖						
10	金		たけのこご飯	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	枝豆	米	もち米	773 30.3 29	北小なし						
			鯖の照り焼き	鯖			しょうが			かたくり粉			三温糖					
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	キャベツ	とうもろこし				ごま	ごま油	ノン エッグマヨネーズ			
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		葉ねぎ	にんじん	大根	干し椎茸	白玉団子								
13	月		ゆかりごはん				ゆかり		米	麦	732 31.7 28							
			鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが	にんにく	根 深ねぎ				ごま油					
			にんじんシリシリ	まぐろ	卵	にんじん				三温糖			油					
			なめこのみそ汁	油揚げ	豆腐	みそ	小松菜		なめこ									
			グレープフルーツ						グレープフルーツ									
14	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	黒糖	808 34 29	のぞみ幼なし						
			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	油	
			マッシュポテト			生クリーム	パセリ		とうもろこし	じゃがいも			バター					
			チキンスープ	鶏肉			小松菜	にんじん	玉ねぎ				マカロニ					
			バナナ						バナナ									
15	水		麦ごはん					米	麦	797 28.8 22								
			ボークカレー	豚肉	ヨーグルト	チーズ	にんじん	トマト	しょうが			にんにく	玉ねぎ	セロリ	じゃがいも	でん粉	砂糖	油
			ビーンズサラダ	まぐろ			にんじん					りんご	豆	マローファットピース	カル パソネ	レッドキドニー	三温糖	ごま油
			ニューサマーオレンジ						ニューサマーオレンジ									
16	木		麦ごはん					米	麦		大仁中なし							
			納豆(タレ)	大豆	(かつお節)							(上白糖)						
			新じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	いんげん	しょうが				じゃがいも	三温糖	油				
			小松菜のみそ汁	生揚げ	みそ	小松菜		大根										
17	金		鶏そぼろご飯	鶏肉		にんじん	さやえんどう	しょうが	米	麦	三温糖	油	大仁中なし					
			いかリングフライ	するめいか	大豆たんぱく					パン粉	薄力粉	でん粉		油				
			ひじきの煮もの	油揚げ	ひじき	にんじん	いんげん				三温糖	油						
			駿河汁	豆腐	いわしボール	大豆たんぱく	にんじん		大根	ごぼう	干しいたけ							
			ブルーベリータルト	豆乳					ブルーベリー果汁		砂糖	米粉		水あめ	コーンフラワー	でん粉	ショートニング	植物油
20	月		黒米ごはん					黒米	米	麦		大仁中なし						
			鮭の甘だれ	鮭				しょうが		かたくり粉			三温糖	油				
			きんぴらごぼう			にんじん		ごぼう	こんにゃく	れんこん			三温糖	白ごま	油			
			生揚げのみそ汁	生揚げ	みそ	小松菜		玉ねぎ		じゃがいも								



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になる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
21	火	☺	メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープシロップ	バター		大仁中なし	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん クリンピース トマトグチャップ	玉ねぎ	三温糖	油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油			
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー果汁					
22	水	☺	麦ごはん					米 麦		820 32.4 26		
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油			
			大豆の芋の揚げ煮	大豆				片栗粉 さつま芋 三温糖	ごま油			
			ワンタンスープ		きくらげ		キャベツ 根深ねぎ	ワンタンの皮	油			
			ミニトマト			ミニトマト						
23	木	☺	コーンライス			パセリ	とうもろこし	米 麦	バター	770 28.5 26		
			ハッシュドポーク	豚肉	チーズ	にんじん トマト トマトグチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	三温糖	油			
			茎わかめのサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油			
			パイナップル				パイナップル					
24	金	☺	麦ごはん					米 麦		大仁中・北小・ 田京幼なし		
			わかめしらすぶりかけ		わかめ しらす干し 青のり		梅干し しそ	グラニュー糖	ごま			
			鯖の葉味焼き	鯖		葉ねぎ	しょうが にんにく					
			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 三温糖	ごま ごま油			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干し椎茸	里いも	ごま油			
27	月	☺	うどん					小麦粉		817 34.2 24	大仁小なし	
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸	三温糖				
			竹輪の磯辺揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油			
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま ねりごま			
			乳酸飲料					乳酸飲料				
28	火	☺	揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	グラニュー糖	油	738 26.9 28	
			カレーポトフ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ じゃがいも	じゃがいも	油			
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	三温糖	油			
			ナタデココ入りヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ パナナ みかん(※加熱済)	上白糖				
29	水	☺	麦ごはん					米 麦		794 33.7 31	のぞみ幼なし	
			ジャージャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 油			
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま			
			グレープフルーツ				グレープフルーツ					
30	木	☺	チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ	米 麦	油 ごま油	786 31 32		
			大豆鶏肉の甘辛和え	鶏肉 大豆		にんじん 青ピーマン	しょうが	片栗粉 三温糖	油			
			塩昆布の即席漬け		塩こんぶ		キャベツ きゅうり					
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
31	金	☺	麦ごはん					米 麦		786 22.7 21		
			魚の酢豚風	フカ 高野豆腐		にんじん トマトグチャップ 青ピーマン	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	片栗粉 三温糖	油			
			中華コーンスープ			小松菜	クリームコーン缶 玉ねぎ	片栗粉				
			お米みかんタルト	豆乳			みかん みかん果汁	砂糖 水あめ 米粉 コーンフラワー	油			

※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。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

