

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		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			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	651 25.2 3.2		
			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				
29	水		さくらごはん				米 麦	油	660 26.9 2.6	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							
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			603 25.9 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	658 21.0 3.2	幼稚園なし	
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 コーンフラウアー 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 コーンフラウアー でん粉	油 ショートニング			
9/3	月		麦ごはん				米 麦			593 22.6 2.6	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		620 24.7 2.8	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	りんごん 枝豆 マローファットビーンズ カルパソール レッドキトニー	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			620 26.0 2.4	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		598 24.4 2.6		
			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		686 25.5 3.0		
			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		622 25.4 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		638 22.5 2.7		
			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 フロクコリー	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(100g) たんぱく質(%)	×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		591 24.2 26	
			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		622 24.7 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		696 22.9 27	田京幼なし
			丼氷-カツパ-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		612 25.1 32	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		622 23.5 27	
			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		637 25.1 22	
			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		642 26.4 24	
			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	683 24.9 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		647 26.4 26	田京幼なし
			ピピンパ	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		612 21.6 21	
			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-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	579 24.9 28	
			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は、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。