



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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	月	☺	むぎごはん					精白米 麦		645 25.8 26	
			スタミナやきにく	牛肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			はくさいのナムル	ハム		白菜 人参 小松菜 もやし		ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉 メープルシロップ	油			
2	火	☺	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	682 25.7 38	JA伊豆の国果 菜委員会提供 (ミニトマト)
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油			
			ミニトマト			ミニトマト  市内でとれたものです!					
			カレースープ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜		じゃが芋 油			
			ヨーグルトふうクレープ	豆乳		レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			
3	水	☺	ちらしずし	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		584 19.6 27	●大仁中 なし ●ひな祭り 献立 	
			エビフライ	エビ 大豆粉			パン粉 砂糖 小麦粉	油			
			いそあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし					
			とうふのすましじる	豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ		てまり麩			
			ひなあられ		昆布 青のり	トマト ほうれん草 パプリカ	精白米 砂糖				
4	木	☺	むぎごはん				精白米 麦		617 24.9 25	大仁中3年 なし	
			マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			うましおねぎまんじゅう	豚肉 大豆粉		ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 こんにゃく粉	砂糖 水あめ 小麦粉	ごま油			
			はるさめサラダ			キャベツ 人参 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			いちご			いちご					
5	金	☺	むぎごはん				精白米 麦		583 23.1 26	幼稚園なし	
			なっとう	大豆							
			やしやししゃも	ししゃも							
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			みそけんちんじる	豆腐 みそ		こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葉ねぎ	里芋	油			
8	月	☺	うどん				小麦粉		622 28.9 24		
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 葉ねぎ	砂糖				
			ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油			
			おかかあえ		かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし					
			ミルク				砂糖				
9	火	☺	メロンパン(たまごなし)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	616 24.2 39	大仁小 なし
			とりにくのプレゼ	鶏肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉 砂糖	油 バター			
			くきわかめサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
			りんご			りんご					

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		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
10	水	☞	むぎごはん					精白米 麦		693 31.3 26	大仁中3年 なし
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		にんにく 生姜 ビーマン キャベツ 人参 ねぎ	片栗粉	油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド			
			たまごとコンスープ	卵 豆腐		コーン しめじ 玉ねぎ	片栗粉	ごま油			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
11	木	☞	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング 油	671 26.7 35	大仁北小 大仁中3年 なし	
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	小麦粉 砂糖 カレーフレーク	油			
			いもバターじょうゆ				じゃが芋	バター			
			フロッコリーサラダ			キャベツ きゅうり フロッコリー	砂糖				
			いちごパフェ	卵	乳製品	いちご	砂糖 小麦粉	油			
12	金	☞	むぎごはん				精白米 もち米		697 24.0 28	大仁北小6 年リクエスト メニュー ❤️	
			ぶたのしょうがやき	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油			
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
			はるさめスープ			チンゲン菜 えのき 人参	春雨				
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング			
15	月	☞	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 大根つぼ漬け	精白米 麦	油 ごま油	723 31.5 34	大仁小6年 リクエスト メニュー ❤️	
			サバのみそに	サバ みそ		生姜	砂糖				
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 小松菜					
			たんなぎゅうにゅうプリン	卵	乳製品 寒天		砂糖				
16	火	☞	よこわりまるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	685 23.5 29	●幼稚園 なし ●お彼岸 デザート	
			ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	豚脂			
			ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	砂糖	油			
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉	バター			
			ぼたもち				砂糖 小豆 もち米 水あめ				
17	水	☞	むぎごはん				精白米 麦		767 26.1 34	●幼稚園 なし ●大仁中3年 リクエスト メニュー ❤️	
			からあげ	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗 粉	油			
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			とんじる	豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋				
			やきプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン			

* 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。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

今年度はいつもとは違いましたが、
いかがだったでしょうか？
始めはお野菜の残りが自立しましたが、
徐々に残量が減っていきました。
みなさんの成長が嬉しかったです。
元気な体で何事にも挑戦してください。
ありがとうございました！



ご卒業 おめでとうございます！
ご卒業

