

日 曜 日	牛 乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にかからだを つくる		主にエネルギーになる		主に体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
14 日 木	🥛	中華麺	[牛乳]	中華麺					587	kcal	
		みそラーメンスープ	豚肉 みそ	油	白菜 人参 太ねぎ 筍 しょうが				26.9	352	
		大豆の甘からめ	大豆	てん粉 大豆油 砂糖					20.5	2.5	
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	キャベツ 人参						
15 日 金	🥛	ごはん	[牛乳]	米					571	kcal	
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	人参 しょうが				21.0	272	
		きびなごフイ	きびなご	パン粉 小麦粉 米粉 大豆油					15.1	1.9	
		即席漬け	かつお節	砂糖	キャベツ きゅうり 大根 しょうが						
19 日 火	🥛	マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン					612	kcal	世界の料理 (フランス) 
		大豆コロッケ	大豆	じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	玉ねぎ				20.3	296	
		ジュリエンスープ			キャベツ 玉ねぎ 人参				26.7	3.2	
		ラタトゥイユ	ウインナー	油 砂糖	にんにく 玉ねぎ なす ビーマン トマト						
20 日 水	🥛	ごはん	[牛乳]	米					585	kcal	
		ピビンバ肉	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく				25.6	269	
		ピビンバ野菜		ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 人参 しょうが				19.8	2.5	
		わかめと玉ねぎのスープ	わかめ		玉ねぎ 人参 太ねぎ 筍						
21 日 木	🥛	ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺					647	kcal	稲生沢小6年なし 朝日小1・2年なし 浜崎小6年なし
		ミートソース	豚肉 片切	小麦粉 マーガリン 油 砂糖 豚脂	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト				24.3	343	
		コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン				22.4	2.8	
		プリン		砂糖 水あめ							
22 日 金	🥛	ごはん	[牛乳]	米					684	kcal	稲生沢小なし 朝日小なし 浜崎小6年なし
		太刀魚フライ	太刀魚	小麦粉 パン粉 大豆油					26.6	304	
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	ごんしゃく 油	人参 ごぼう 大根 太ねぎ				30.1	1.9	
		ほうれん草のおひたし	かつお節		キャベツ 人参 ほうれん草						
25 日 月	🥛	ごはん	[牛乳]	米					578	kcal	
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが				27.8	311	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 削り節 みそ わかめ		玉ねぎ 太ねぎ				18.6	2.7	
		和風サラダ		砂糖	キャベツ 小松菜 人参						
26 日 火	🥛	ナン	[牛乳]	ナン					625	kcal	
		キーマカレー	豚肉	小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参				22.4	322	
		ごぼうチップス	青のり	てん粉 大豆油	ごぼう				26.4	3.2	
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン						
27 日 水	🥛	ごはん	[牛乳]	米					632	kcal	
		さんまの蒲焼	さんま	てん粉 砂糖 大豆油					22.9	285	
		五目野菜の生姜スープ	豚肉 うすら卵	油 てん粉	大根 人参 小松菜 しょうが 太ねぎ				26.0	2.2	
		ゆかり和え		砂糖 水あめ	キャベツ 大根 人参 しそ						
28 日 木	🥛	うどん	[牛乳]	うどん					600	kcal	朝日小なし ふるさと給食の日 
		ほうとう風うどんの汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ		南瓜 白菜 太ねぎ にんじん				26.7	356	
		小松菜のサラダ		ごま油 砂糖	小松菜 キャベツ コーン				16.4	2.4	
		人参蒸しパン	牛乳 鶏卵 チーズ	砂糖 小麦粉	人参						
29 日 金	🥛	ごはん	[牛乳]	米					588	kcal	稲生沢小なし 朝日小6年なし 十五夜献立 
		キャベツ入りつくね	鶏肉 かつお節	豚脂 砂糖 てん粉	キャベツ しょうが				23.6	315	
		さつま汁	豚肉 油揚げ 削り節 みそ	さつま芋	大根 にんじん 小松菜 太ねぎ				18.0	2.2	
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ						
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに地産地消の日」です。 今日の旬の食べ物  なす じゃが芋 かぼちゃ ピーマン など				文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象		650 kcal		1ヵ月 平均値		621 kcal	
						26.81		350		25.4	
						18.06		2.0 未満		22.4	

\*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

\*削り節には、カツオ・サバを含みます。\*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda\_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★