

| 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 | | | |
| 15 日 金 | 🥛 | 小松菜の磯和え | のり | 砂糖 | 小松菜 キャベツ 人参 | | | | | | |
| | | 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 | | | |
| 19 日 火 | 🥛 | きびなごフイ | 小学2本 中学3本 | 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 | | | | | | |
| | | 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 | |
| 20 日 水 | 🥛 | 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 | 世界の料理 (フランス)  | |
| | | ジュリエヌスープ | | | 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 | | | | | | |
| 21 日 木 | 🥛 | ごはん | [牛乳] | 米 | | | | | 585 | kcal | 稲生沢小6年なし 朝日小1・2年なし 浜崎小6年なし |
| | | 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 にんにく | | 19.8 | 2.5 | | | |
| 22 日 金 | 🥛 | わかめと玉ねぎのスープ | わかめ | | 玉ねぎ 人参 太ねぎ 筍 | | | | | | 稲生沢小6年なし 朝日小1・2年なし 浜崎小6年なし |
| | | ソフト麺 | [牛乳] | ソフト麺 | | | | | 647 | kcal | |
| | | 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 | | | |
| 25 日 月 | 🥛 | 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 | 稲生沢小6年なし 朝日小1・2年なし 浜崎小6年なし | |
| | | プリン | | 砂糖 水あめ | | | | | | | |
| | | ごはん | [牛乳] | 米 | | | | | 684 | | kcal |
| 26 日 火 | 🥛 | 太刀魚フライ | 太刀魚 | 小麦粉 パン粉 大豆油 | | | | 26.6 | 304 | 稲生沢小6年なし 朝日小1・2年なし 浜崎小6年なし | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 削り節 みそ | ごんにゃく 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 | | | | | | |
| 27 日 水 | 🥛 | 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 | | | |
| 28 日 木 | 🥛 | 和風サラダ | | 砂糖 | キャベツ 小松菜 人参 | | | | | | 朝日小なし ふるさと給食の日  |
| | | 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 | | | |
| 29 日 金 | 🥛 | ごぼうチップス | 青のり | てん粉 大豆油 | ごぼう | | | 26.4 | 3.2 | 稲生沢小6年なし 朝日小6年なし 十五夜献立  | |
| | | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり コーン | | | | | | |
| | | ごはん | [牛乳] | 米 | | | | | 632 | | kcal |
| 29 日 金 | 🥛 | さんまの蒲焼 | さんま | てん粉 砂糖 大豆油 | | | | 22.9 | 285 | 稲生沢小6年なし 朝日小6年なし 十五夜献立 | |
| | | 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 | | | | | | |
| 29 日 金 | 🥛 | 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 | | | |
| 29 日 金 | 🥛 | 人參蒸しパン | 牛乳 鶏卵 チーズ | 砂糖 小麦粉 | 人参 | | | | | | 稲生沢小6年なし 朝日小6年なし 十五夜献立 |
| | | ごはん | [牛乳] | 米 | | | | | 588 | kcal | |
| | | 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 | | | |
| 29 日 金 | 🥛 | 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 | 稲生沢小6年なし 朝日小6年なし 十五夜献立 | |
| | | 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 | | | 621 |
| | | | | | 26.81 | 350 | 1ヵ月 平均値 | 25.4 | 327 | | |
| | | | | | 18.06 | 2.0未満 | | 22.4 | 2.5 | | |

*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★