

令和5年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1 木	げんまいパン ぎゅうにゅう ぶたにくとまめのトマトに ポテトサラダ	げんまいパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり	603Kcal 29g 23.4g 2.4g	
2 金	ルーローハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ うずらのたまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん しいたけ はねぎ チンゲンサイ	648Kcal 30g 25.5g 2g	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのひものかりかりあげ いもっこじる	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あじ とりにく かつおぶし さばぶし	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	623Kcal 30g 21.9g 2.2g	かみかみ こんだて
6 火	あんかけやきそば ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし	さらうどん あぶら でんぶん もちごめ	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう とうふ たまご	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しょうが	685Kcal 30.8g 33.8g 2.9g	かみかみ こんだて
7 水	チキンクリームライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター こま さとう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ だいこん こまつな きゅうり	617Kcal 23.6g 20.4g 2.1g	かみかみ こんだて
8 木	ごはん Milk(ぎゅうにゅう) だいずとじゃこのかりかりあえ にくじゃが	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こま しらたき	milk だいず いりこ ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん	674Kcal 31.7g 23.9g 1.5g	えいご ひ 英語の日 かみかみ こんだて
9 金	ツナコーントースト ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープ ももヨーグルト	しょくパン マヨネーズ	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし さばぶし ヨーグルト	とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ こまつな	589Kcal 28.5g 24.4g 3.1g	かみかみ こんだて
12 月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのうめみそやき いそかあえ	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ のり かつおぶし	うめぼし キャベツ にんじん こまつな もやし	531Kcal 27g 15g 3.1g	
13 火	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう ハニーマスタードサラダ てづくりかんきつゼリー	スパゲッティ あぶら さとう はちみつ	ウインナー ぎゅうにゅう ハム	にんにく ピーマン たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモン	662Kcal 19.8g 18.6g 2.6g	
14 水	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	にんじん はくさい キャベツ いら たまねぎ しいたけ	547Kcal 24.9g 18.1g 2.4g	
15 木	しろパン ぎゅうにゅう ポテトのミートグラタン コンソメスープ	しろパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ だいこん こまつな	578Kcal 24g 25.4g 3.4g	
16 金	わふうチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの メロン	こめ おおむぎ あぶら こま はるさめ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン メロン	601Kcal 25.2g 19.2g 2g	

令和5年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
20 火	かきあげどん ぎゅうにゅう すましじる	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう	ちくわ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし さばぶし	ごぼう にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ だいこん えのきたけ こまつな	580Kcal 23.5g 16.9g 2g	
21 水	みそコーンラーメン ぎゅうにゅう じゃがいももち	チャンポンめん あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ	もやし ねぎ とうもろこし にんじん こまつな はねぎ	527Kcal 19.1g 14.9g 3.3g	4・5年生 ねんせい しゅくはくがくしゅう 宿泊学習
22 木	ロールパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ラタトゥイユ こふきいも	ロールパン マーマレード あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン にんにく トマト	668Kcal 29g 32.8g 3.6g	4・5年生 ねんせい しゅくはくがくしゅう 宿泊学習
23 金	おきなわふうたきこみごはん ぎゅうにゅう もずくスープ パインゼリー	こめ おおむぎ あぶら パインゼリー	ぶたにく こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう もずく	しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ	544Kcal 21.4g 17.2g 2.5g	おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理
26 月	トリニータどん ぎゅうにゅう チゲふうみそじる	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ	にんにく たまねぎ にら にんじん だいこん こまつな えのきたけ	652Kcal 28.2g 24.4g 2.1g	
27 火	にくうどん ぎゅうにゅう メカジキのごまがらめ	うどん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう めかじき	しょうが にんじん ねぎ こまつな たけのこ しいたけ	510Kcal 27.8g 19.2g 2.2g	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのかわりみそやき ひじきとだいずのもの	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	589Kcal 27.6g 22g 2g	
29 木	ポークカレーライス ぎゅうにゅう チキンのかんきつサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	658Kcal 24.1g 21.2g 1.9g	
30 金	くろパン ぎゅうにゅう ミックスフライ パスタサラダ	くろパン じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	654Kcal 29.2g 25.1g 2.6g	ふくら ようちえん きゅうしょく

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

よくかんで食べよう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。  
5日(月)から9日(金)の給食はよくかめる  
「かみかみこんだて」にしました。よくかんで食べましょう。

かみこたえのある  
食品もとり入れよう!



歯並びや発声もよくなる



1. 2. 3  
……30!

ひと口の量を考え  
口を閉じて、意識して!

