

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

にち 日 よう 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
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだ しょうじょ 体の調子を整える (緑)		
1 金	バターチキンカレーライス のむヨーグルト かぼちゃのサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ バター マカロニ	とりにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム のむヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり レモン	735Kcal 24.2g 20g 2.3g	
4 月	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ (おきなわふうとんじる)	こめ おおむぎ バター あぶら ふ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし かまぼこ あつあげ こんぶ みそ	とうもろこし にんにく にんじん にがりり もやし だいこん こまつな しいたけ	615Kcal 30g 23.8g 2.1g	
5 火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう とうがんとしょうがのスープ	ラーメン あぶら さとう でんぶん	ぶたにく ひよこまめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ とうがん こまつな	548Kcal 20.8g 19.1g 2.6g	
6 水	ガパオライス ぎゅうにゅう とりにくのフォー	こめ おおむぎ あぶら さとう フォー	ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン カラピーマン にんにく キャベツ しょうが にんじん もやし はねぎ	612Kcal 29.5g 19.3g 2.3g	
7 木	くろパン Milk クリスピーチキン ABCスープ	くろパン こむぎこ クラッカー あぶら マカロニ	milk egg とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	663Kcal 30.8g 25.3g 2.7g	えいご 英語の日
8 金	ごはん ぎゅうにゅう シイラのニラソースがけ あおなののりあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しいら のり	しょうが いら こまつな もやし にんじん	467Kcal 26.3g 11.5g 1.6g	
11 月	バターライス ぎゅうにゅう フェジョアータ やさいとチキンのかんきつあえ	こめ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン わかめ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	548Kcal 23.8g 17.6g 2.6g	
12 火	ひやしごまだれうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぶどうヨーグルト	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	ハム かまぼこ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	589Kcal 28.5g 16.7g 2.9g	
13 水	タコライス ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ ごぼう えのきたけ しいたけ こまつな	625Kcal 31.1g 21.3g 2g	
14 木	ロールパン ぎゅうにゅう ムサカ やさいとベーコンのスープ	ロールパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ なす キャベツ はねぎ	639Kcal 24.2g 28.6g 2.5g	
15 金	やさいたっぷりスタミナどん ぎゅうにゅう みそしる	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ さばぶし かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん いら にんにく えのきたけ こまつな	562Kcal 22.3g 18g 2.3g	

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

にち 日 よ 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
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだ ちようしゅう どの 体の調子を整える (緑)		
19 火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ぐだくさんとうにゅうスープ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ しめじ	509Kcal 23.2g 15.5g 1.6g	
20 水	 なかよしハイキング (きゅうしょくはありません)					
21 木	しろパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン パンプキンポタージュ むげんきゅうり	しろパン マーマレード あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく	バターナッツかぼちゃ たまねぎ パセリ きゅうり	620Kcal 28.1g 26.5g 3.4g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
22 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため チンゲンサイのスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	なす ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ しいたけ	569Kcal 24g 18.5g 2.6g	
25 月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	728Kcal 23.4g 25.8g 3.3g	きゅうしょく しゅうかん
26 火	ごはん ぎゅうにゅう カマスのフライ ゆできゃべつ かながわやさいのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう カマス たまご とうふ みそ さばぶし かつおぶし	キャベツ こまつな なす ねぎ	607Kcal 28.7g 18.5g 2.1g	
27 水	 なかよしハイキング予備日 (きゅうしょくはありません)					
28 木	こめこパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ミネストローネ	こめこパン じゃがいも あぶら バター さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ トマト	650Kcal 31.8g 27.9g 3.7g	
29 金	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごしる つきよのゼリー	こめ おおむぎ さつまいも あぶら しらたまこ こま アンニンとうふ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さばぶし こんぶ	にんじん しめじ だいこん こまつな しいたけ ぶどうジュース	640Kcal 21.3g 16.4g 1.9g	じゅうごや 十五夜

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

(おしらせ)



夏休みは元気にすごせましたか。生活が不規則になってしまった人はいませんか。まだまだ暑い日が続きます。早寝早起きで生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

11日(月)～15日(金) 朝ごはんチェック

湯河原町では、朝ごはんを毎日食べる中で自分の課題に気づき、その解決に進んで取り組む実践の態度を培い、生涯にわたって健康な体を作る重要性についての理解を深めるために、朝ごはんチェックを行います。ご協力をお願いいたします。

25日(月)～29日(金) 給食週間

食べ物や給食について知り、生産や調理に携わる方への感謝の気持ちをあらわす週間です。保健給食委員会の「給食朝会」やかながわ産食材を多く使った「神奈川産品学校給食デー」があります。

