

# 2019年度 10月 献立表

伊豆の国市立  
菟山中学校

日	曜	牛乳	こんだて	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	火	○	わかめご飯		わかめ			精白米 麦		824kcal 31.8g 28.1%	3年1 組リ クエ スト 献立
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく		片栗粉	油		
			おかか和え	かつお節		きゃべつ もやし 小松菜					
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく		じゃがいも	油		
			オレンジ			オレンジ					
2	水	○	ロールパン		脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	ショートニング	847kcal 34.9g 38.9%	
			ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ		パン粉	油		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん 玉ねぎ きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ		
			コーンスープ		牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし		小麦粉	バター 油		
3	木	○	麦ご飯					精白米 麦		821kcal 36.6g 26.5%	
			白身魚のごまみそがけ	ホキ みそ				片栗粉 砂糖	油 ごま		
			納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
			じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ 根深ねぎ		じゃがいも	バター		
			巨峰			巨峰					
4	金	○	麦ご飯					精白米 麦		832kcal 31.6g 29.2%	
			ホイコーロー	豚肉		にんにく しょうが きゃべつ 根深ねぎ ピーマン		砂糖 片栗粉	油		
			中華サラダ	ハム		きゅうり もやし にんじん		砂糖	ごま油		
			とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ		片栗粉	油		
			パイナップル			パイナップル					
7	月	○	うどん					小麦粉		839kcal 29.7g 28.1%	
			カレー南蛮	鶏肉 油揚げ なると		玉ねぎ にんじん 干しいたけ		砂糖 片栗粉	油		
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん きゃべつ とうもろこし			油		
			手作りスイートポテト	卵	クリーム 牛乳			さつまいも 砂糖	バター		
8	火	○	麦ご飯					精白米 麦		805kcal 30.0g 29.3%	
			ビビンバ	豚肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし		砂糖	ごま油 ごま		
			わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 根深ねぎ			油		
			梨			梨					
9	水	○	食パン/いちごジャム		脱脂粉乳	いちご		砂糖 小麦粉	ショートニング	806kcal 33.6g 40.6%	
			スクランブルエッグ	卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース とうもろこし			バター		
			ほうれん草のサラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		砂糖			
			さつまいものシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム		さつまいも 小麦粉	油 バター		
10	木	○	バターライス					精白米 麦	バター	838kcal 31.2g 31.3%	目の 愛護 デー
			鶏肉のプレザー	鶏肉	クリーム	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		小麦粉 砂糖	バター		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん もやし		砂糖	ごま ごま油		
			コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん 小松菜		じゃがいも	油		
			ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー果汁		砂糖			
11	金	給食なし									
14	月	体育の日									
15	火	○	麦ご飯					精白米 麦		821kcal 34.0g 24.3%	
			さばのみそ煮	さば みそ		しょうが		砂糖			
			野菜の昆布和え		塩昆布	きゃべつ にんじん とうもろこし					
			けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 根深ねぎ			ごま油		
			みかん			みかん					
16	水	○	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング	840kcal 33.6g 37.5%	
			メンチカツ	豚肉 卵	牛乳	玉ねぎ		パン粉 小麦粉	油		
			キャベツのサラダ	ハム		きゃべつ きゅうり		砂糖	油		
			ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト パセリ		じゃがいも シエルマカロニ	バター		
17	木	給食なし									



献立表は、裏面に続きます



18	金	○	麦ご飯				精白米 麦		808kcal 34.5g 25.4%	市内統一献立
			豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん	砂糖 片栗粉	ごま		
			わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん				
			国清汁	みそ 油揚げ		ごぼう 大根 干しいたけ にんじん 根深ねぎ	里芋	ごま油		
			お米のムース	卵	乳製品		米粉 砂糖			
21	月	○	お赤飯	小豆			精白米 もち米	ごま	827kcal 34.7g 32.3%	即位礼正殿の儀のお祝い献立
			鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが				
			もやしのカラフル炒め	ベーコン		にんにく もやし きゃべつ ピーマン		油 ごま油		
			根菜のすまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	里芋	油		
			お茶オムレットケーキ	卵	クリーム 牛乳	煎茶	砂糖 小麦粉 もち米 水あめ	油		
22	火	<b>即位礼正殿の儀</b>								
23	水	○	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	830kcal 34.3g 42.1%	1年5組リクエスト献立
			ポトフ	ウインナー		にんにく にんじん きゃべつ パセリ	じゃがいも	油		
			ミモザサラダ	卵 ハム		小松菜 きゅうり	砂糖	油		
			アーモンドフィッシュ	かたくちいわし			砂糖	ごま アーモンド		
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃(缶詰) パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)	砂糖			
24	木	○	麦ご飯				精白米 麦		801kcal 31.1g 24.0%	
			中華丼の具	豚肉 いか		しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きくらげ	片栗粉	ごま油 油		
			ナムル	ハム		切干大根 もやし 小松菜 にんじん	砂糖	ごま油 ごま		
			卵のスープ	卵	わかめ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜	片栗粉	油		
			バナナ			バナナ				
25	金	○	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 33.4g 29.4%	
			さばの竜田揚げ	さば		しょうが	砂糖 片栗粉	油		
			辛子和え			きゃべつ 小松菜 にんじん				
			豆腐ともやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし 根深ねぎ				
			りんご			りんご				
28	月	○	麦ご飯				精白米 麦		833kcal 28.9g 28.2%	
			ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ にんじん しめじ		油		
			元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
			キウイフルーツ			キウイフルーツ				
29	火	○	麦ご飯				精白米 麦		844kcal 30.3g 32.1%	
			チキン南蛮	鶏肉			片栗粉 砂糖	油		
			タルタルソース	卵		ピクルス		油		
			ミニトマト			ミニトマト				
			実だくさんのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋	ごま油		
30	水	○	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	858kcal 33.4g 44.1%	2年6組リクエスト献立
			じゃがいものミートグラタン	豚肉	チーズ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト グリンピース	じゃがいも	油		
			海草サラダ	マグロフレーク	海草ミックス	きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
			カレースープ	ベーコン 大豆		にんにく 玉ねぎ にんじん チンゲン菜		油		
			焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
31	木	○	麦ご飯				精白米 麦		838kcal 29.9g 29.9%	ハロウィン献立
			さんまの蒲焼	さんま			砂糖 片栗粉	油		
			ゆかり和え	ちりめん		きゃべつ きゅうり にんじん ゆかり				
			かぼちゃ入り鶏だんご汁	鶏肉 みそ		ごぼう しょうが にんじん 大根 かぼちゃ 根深ねぎ				
			いちごのミルクデザート		乳製品	いちご果汁	砂糖 水あめ			

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

## 給食クイズ

問題 キウイフルーツのキウイはある動物の名前です。その動物とは何でしょう？

- ①鳥 ②犬 ③もぐら

### 解説

「キウイ」という鳥にちなんでキウイフルーツと呼ばれるようになりました。キウイはニュージーランドの国鳥で、飛べませんが、くちばしを使って地面の中からエサ(虫)をとります。キウイフルーツは中国が原産ですが、ニュージーランドでたくさんの品種が栽培されるようになり、輸出するときにこの名前がつけられたといわれています。日本は主にニュージーランドから輸入していますが、国内でも栽培されています。マタタビ科のキウイフルーツはつる性の植物で、果肉が黄緑色のものや黄色ものがあります。いちごより多くのビタミンCを含み、ビタミンEや食物繊維も豊富です。

答え①鳥

担当: 学校栄養職員 嘉納