

* 10月の献立表 *

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		麦ご飯 さばの七味焼き 小松菜のごま和え きのこ汁	さば		葉ねぎ にんじん 小松菜 にんじん みつば	にんにく キャベツ 干し椎茸 きくらげ えのき茸 しめじ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 ごま	734 31.0 28.4	
3	火		さつまいもご飯 つくねの照り焼き もやしのごま落とし けんちん汁	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん 小松菜	しょうが 根深ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく	米 さつまいも パン粉 砂糖 片栗粉	ごま ごま ごま油	758 32.1 24.2	
4	水		〈十五夜の行事食〉 食パン / りんごジャム かぼちゃのいがぐりコロッケ じゃこと大根のサラダ 野菜スープ お月見大福								828 27.5 27.2
5	木		麦ご飯 森のきのこカレー ツナサラダ ぶどう	豚肉 マグロフレーク	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ まいたけ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	831 28.2 26.9	
6	金		給食なし(弁当持参)								
9	月		体育の日								
10	火		麦ご飯 鶏の唐揚げ 野菜のごましょうゆ和え もやしとわかめのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ		わかめ	にんにく キャベツ もやし 根深ねぎ	米 麦 片栗粉	油 ごま油	816 33.5 30.8	
11	水		背割りロールパン セルフドッグ用焼きフランク 小松菜ソテー さつまいものシチュー	フランクフルト ベーコン		小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	バター	822 31.0 37.6	
12	木		ソフト麺 きのこのトマトクリームソース 茎わかめとツナのサラダ スイートポテト	ベーコン いか マグロフレーク 卵	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー くきわかめ にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 生椎茸 もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	バター 生クリーム バター 生クリーム	886 31.1 31.0	
13	金		麦ご飯 魚ときのこのホイル焼き 小松菜の煮びたし じゃがペー汁 りんご	メルルーサ 油揚げ		小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸 しめじ えのき茸 キャベツ 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖	バター バター	714 32.2 23.6	
16	月		ゆかりご飯 里芋と鶏肉の煮物 豆腐ともやしのみそ汁 みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん	ゆかり粉 こんにゃく もやし みかん	米 さといも 砂糖	油	755 28.4 23.4	
17	火		麦ご飯 納豆 ひじきの煮物 じゃがいもとキャベツのみそ汁 ぶどう	納豆 油揚げ		ひじき にんじん	キャベツ ぶどう	米 麦 砂糖	油	731 28.2 22.6	
18	水		〈2-5 リクエストメニュー〉 揚げパン じゃがいものミートグラタン 海藻サラダ コーンスープ 焼きプリンタルト			豚肉 マグロフレーク	チーズ グリーンピース 海藻ミックス	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト きゅうり こんにゃく 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 バター 油 マーガリン	983 34.1 40.2
19	木		麦ご飯 焼きししゃも なめ茸和え おこげスープ	ししゃも		小松菜 にんじん	なめ茸 白菜 きくらげ たけのこ	米 麦	おこげ 片栗粉 ごま油	716 30.0 23.3	
20	金		麦ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 里芋のみそ汁 みかん	豆腐 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのき茸 しめじ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉	油	763 30.0 23.3	
23	月		麦ご飯 / かつおふりかけ 関東煮 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 みかん	かつお節 いわし節 のり 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 生揚げ うすらの卵 豆腐 油揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	大根 こんにゃく	米 麦 小麦胚芽 水あめ 里芋 砂糖	ごま	786 33.0 25.6	
24	火		麦ご飯 麻婆豆腐 シルバーサラダ りんご	豚肉 豆腐 みそ ハム		にんじん にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ りんご	米 麦 片栗粉	油 ごま油 マヨネーズ	806 29.4 30.4	
25	水		スイーツポテトパン 白身魚の香味フライ コールスローサラダ 白玉ときのこのスープ	ホキ 卵	牛乳 チーズ	パセリ	キャベツ とうもろこし 生椎茸 えのき茸 しめじ	パン さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	バター ごま 油 油	834 35.6 33.3	
26	木		麦ご飯 椎茸のみそロール おひたし 根菜のすまし汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 もやし こんにゃく ごぼう 大根	米 麦 パン粉 砂糖	バター	776 30.5 25.0	
27	金		きのこピラフ タンドリーチキン にんじんサラダ 飛鳥スープ	ベーコン 鶏肉	ヨーグルト		にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖	油	851 34.6 35.8	
30	月		麦ご飯 豆腐のみそ炒め キャベツのおかか和え 白菜スープ	豚肉 みそ 豆腐 かつお節		にんじん ビーマン にんじん にんじん いら	しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま 油	727 27.3 26.3	
31	火		〈十三夜の行事食〉 栗ご飯 鶏肉の揚げしんじょ おろし和え お月見汁 月見だんご			鶏肉 豚肉 おから 卵		玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき茸	米 栗 やまといも パン粉	油	864 34.0 25.8

※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、結果は市のホームページで公表しています。
 ※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。(食物アレルギーに関係する食品については事前にお知らせします。)