

令和3年度 10月 献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜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	金	麦ご飯					精白米 麦		943kcal 25.9g 32%	リク エ ス ト 献 立	
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油				
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油				
		チョコタルト		卵		砂糖 小麦粉	チョコレート アーモンド マーガリン				
4	月	メキシカンライス	ウインナー		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	精白米	バター		884kcal 38.1g 32%		
		ハーブチキン	鶏肉		にんにく バジル		オリーブ油				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ	じゃがいも 砂糖	油				
		梨			梨						
5	火	麦ご飯					精白米 麦		757kcal 37.1g 27.1%		
		魚ときのこのホイル焼き	ホキ		玉ねぎ しいたけ しめじ えのき		バター				
		ゆかり和え	しらす干し		キャベツ きゅうり ゆかり						
		豚汁	豚肉 みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく	油				
		型抜きチーズ		チーズ							
6	水	横割り丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング		864kcal 36g 37.7%		
		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		キャベツ きゅうり	砂糖	油				
		チンゲン菜のスープ	ベーコン 豆腐	卵	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	かたくり粉	油				
		バナナ			バナナ						
7	木	麦ご飯					精白米 麦		808kcal 32.6g 24.3%		
		豆腐の味噌炒め	豚肉 みそ 焼き豆腐		しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン	砂糖 かたくり粉	油				
		粉ふきいも		青のり		じゃがいも					
		根菜すまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ	こんにゃく	油				
8	金	給食なし									
11	月	黒米ご飯					精白米 黒米		772kcal 34.3g 22.5%	市 内 統 一 献 立	
		鯖の梅味噌焼き	鯖 みそ		梅ペースト	砂糖					
		きのこの野菜炒め			小松菜 エリンギ キャベツ		油				
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 しいたけ 葉ねぎ	さといも	ごま油				
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト							
12	火	栗ご飯					精白米 栗	ごま	811kcal 29.8g 20.5%	十 三 夜 献 立	
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ	卵 牛乳 わかめ	しょうが 根深ねぎ 人参	砂糖 パン粉 かたくり粉					
		ミニトマト			ミニトマト						
		月見すまし汁	鶏肉		大根 人参 小松菜	里芋 白玉団子	油				
		月見だんご				上新粉 砂糖 水あめ					
13	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング		789kcal 31.4g 38.6%		
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ					
		スパニッシュオムレツ	ベーコン	チーズ 卵	玉ねぎ トマト グリンピース	じゃがいも	バター				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参	砂糖	油				
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	マカロニ	油				
14	木	麦ご飯					精白米 麦		806kcal 29.2g 33.8%		
		回鍋肉	豚肉		しょうが にんにく キャベツ 根深ねぎ 青ピーマン	砂糖 かたくり粉	油				
		ぶるぶるサラダ	ハム		きゅうり 人参 とうもろこし	こんにゃく寒天	マヨネーズ (卵不使用)				
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ きくらげ チンゲン菜		油				
		オレンジ			オレンジ						
15	金	わかめご飯		わかめご飯の素			精白米 麦		926kcal 35.1g 32%	リク エ ス ト 献 立	
		鶏のから揚げ	鶏肉		にんにく	かたくり粉	油				
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参						
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜 根深ねぎ	じゃがいも					
		バナナアイス		乳製品 卵		砂糖 水あめ	油				

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<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		
18	月	ソフト麺				小麦粉		844kcal 32.5g 29.4%	
		ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ	砂糖 薄力粉	油 バター		
		チーズロール		チーズ		ワンタンの皮 小麦粉	油		
		じゃこと大根のサラダ	しらす干し		大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし		ごま油		
		青りんごゼリー			りんご果汁	砂糖			
19	火	麦ご飯				精白米 麦		753kcal 33.1g 27%	
		鮭のパン粉焼き	鮭	青のり		パン粉	マヨネーズ (卵不使用)		
		白菜のごま酢和え			白菜 人参 とうもろこし	砂糖	ごま		
		きのこ汁	豆腐		しいたけ たけのこ 人参 きくらげ えのき しめじ みつば				
		小魚アーモンド	かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
20	水	揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	932kcal 33.1g 38.6%	リク 1年 スト 献立
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが				
		ポテトサラダ	ハム		人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)		
		ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト缶 パセリ	じゃがいも マカロニ	バター		
		焼きプリンタルト		卵 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
21	木	麦ご飯				精白米 麦		813kcal 30.4g 29.9%	
		豚肉ピビンバ	豚肉	錦糸卵	にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		きゅうりの中華和え			きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		中華風卵スープ	ベーコン 豆腐	わかめ 卵	玉ねぎ	かたくり粉	油		
		りんご			りんご				
22	金	麦ご飯				精白米 麦		799kcal 34.1g 29.1%	
		ハンバーグ	豚肉	卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ	パン粉	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参				
		厚揚げの味噌汁	みそ 厚揚げ		キャベツ もやし				
25	月	麦ご飯				精白米 麦		768kcal 32.7g 25.1%	
		さばのみりん焼き	さば				ごま		
		辛子和え			キャベツ 小松菜 人参				
		田舎汁	さつま揚げ みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも			
26	火	チャーハン	焼き豚		玉ねぎ 人参 青ピーマン	精白米	ごま油 油	806kcal 32.7g 31.8%	
		白身魚のチリソース	ホキ		しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ トマトピューレ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
		とうもろこしのスープ	ベーコン	卵	玉ねぎ 人参 とうもろこし チンゲン菜	かたくり粉	油		
		柿			柿				
27	水	ナン				小麦粉 砂糖	油 ショートニング	806kcal 33.3g 40.4%	
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 青ピーマン トマト缶		油		
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ 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				
28	木	麦ご飯				精白米 麦		816kcal 38.8g 23.8%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	こんにゃく 砂糖 かたくり粉	ごま		
		野菜の梅肉和え	しらす干し		もやし 小松菜 人参 梅ペースト	砂糖			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜	こんにゃく	ごま油		
		みかん			みかん				
29	金	麦ご飯				精白米 麦		844kcal 26.5g 25.3%	ハロ ウィン 献立
		パンフキンコロッケ	豚肉	ひじき チーズ 卵	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	パン粉 小麦粉	バター		
		おかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜 もやし				
		大根の味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	大根 人参				
		かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃペースト	砂糖	油		

6月に行われた残食ゼロコンクールの上位3クラスによる、リクエスト給食を実施します。結果は1位 1-1 2位 3-5 3位 2-5 でした。各クラスがリクエストで出してくれたメニューを全部詰め込みました！リクエスト給食の日は他の日と比べてカロリーが高いですが…前後の給食で調整しているので、安心してたくさん食べてほしいです。1日でも1クラスでも、残食0が増えますように。

担当:学校栄養職員 小川