



今月の食育目標：すききらいしないでなんでもたべよう！

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(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					米 麦		644kcal 24.8g 26%	幼稚園なし
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
2	火		むぎごはん					米 麦		627kcal 28.0g 23%	豆腐の日
			とうふハンバーグ	豚ひき肉 豆腐	牛乳		玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
			ひじきのにももの	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
3	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		689kcal 26.6g 26%	
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			チンゲンさいとコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン		油		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
4	木		むぎごはん					米 麦		597kcal 23.8g 25%	いわしの日
			いわしのうめに	いわし			しそ 梅肉	砂糖 片栗粉			
			ごもくきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			じゃがいもとキャベツのみそしる	みそ		小松菜	キャベツ	じゃがいも			
5	金		さくらごはん					米 麦		613kcal 23.9g 25%	中学なし
			はなしゅうまい	豚ひき肉			しいたけ 玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油		
			やさいのいそべあえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			タイピーエン	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン 白菜 根深ねぎ	春雨	油 ごま油		
8	月		たいいくのひ								
9	火		むぎごはん					米 麦		662kcal 21.1g 23%	幼稚園なし  目の愛護デー
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーソース	砂糖			
10	水		むぎごはん					米 麦		649kcal 29.0g 28%	南小なし 北小なし
			はっぼうさい	豚肉 いか		にんじん	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン 白菜	片栗粉	油 ごま油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま油		
11	木		りんごチップパン				りんごチップ	パン		633kcal 25.2g 35%	北小6年生 なし
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			あきやさいのポトフ	ウインナー		チンゲン菜	しょうが セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ	さつまいも	油		
12	金		むぎごはん					米 麦		644kcal 26.0g 29%	幼稚園なし
			さばのごまやき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		油 バター		
			たまごいりトックスープ	豚肉 卵		チンゲン菜	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油		
15	月		むぎごはん					米 麦		665kcal 24.6g 30%	幼稚園試食会  中学校6・7・8組 なし 北小3組なし 南小すみれ あやめ、6組なし
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			はくさいとわかめのみそしる	みそ	わかめ		白菜 えのき 根深ねぎ				
16	火		ソフトめん					麺		713kcal 28.1g 26%	北小試食会
			ミートソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 クリームチーズ バター		
			コールスローサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			スイートポテト	白花豆のペースト 卵	牛乳			砂糖 さつまいも	バター 生クリーム		



こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



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献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
17	水		しょくパン					パン		683kcal 27.4g 36%	北小なし 幼稚園なし	
			メイプルジャム		寒天			水あめ メイプルシロップ グラニュー糖				
			スパニッシュオムレツ	ウインナー 卵	牛乳	いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油 生クリーム			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油			
			ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム			
18	木		くろまいごはん					米 黒米		670kcal 26.4g 36%	市内統一 メニュー 南小6年生 なし	
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油			
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	砂糖	オリーブ油 油			
			たまごとチンゲンさいのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ もやし	片栗粉				
			チーズ		チーズ							
19	金		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		620kcal 18.7g 24%	十三夜 メニュー 南小なし	
			やきぐりコロッケ					じゃがいも 粟 パン粉 水あめ 片栗粉 小麦粉 さつまいも	油			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	油 ごま油			
			けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	里芋	ごま油			
22	月		さくらごはん					米 麦		628kcal 31.4g 25%		
			ししゃもやき	ししゃも(魚卵)								
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油			
			わかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	根深ねぎ						
			りんご				りんご					
23	火		むぎごはん					米 麦		640kcal 27.1g 23%		
			やきにく	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			きりほしだいこんのナムル			小松菜	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨				
			たんなヨーグルト		ヨーグルト							
24	水		むぎごはん					米 麦		651kcal 24.5g 26%		
			もりのきのこカレー	鶏肉		にんじん	にんにく セロリ 玉ねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム	はちみつ じゃがいも	油 カレールウ			
			チーズいりひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	マヨドレ			
			りんご				りんご					
25	木		こくとうロールパン					パン 黒糖		656kcal 29.9g 31%		
			しろみざかなのこうみフライ	ホキ		パセリ		小麦粉 パン粉	油			
			こんさいのごまマヨドレあえ	ツナ みそ			ごぼう れんこん 大根		ごま ごま油 マヨドレ			
			ミネストローネ	鶏肉	粉チーズ	にんじん	セロリ 玉ねぎ トマト缶	マカロニ 砂糖	油			
26	金		むぎごはん					米 麦		610kcal 22.8g 32%	中学なし 北小5年生 なし	
			ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく 根深ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			やさいのナムル	ハム		小松菜	キャベツ もやし		ごま油			
			たまごスープ	卵			玉ねぎ たけのこ えのき	片栗粉				
29	月		むぎごはん					米 麦		645kcal 27.0g 28%	パースディ 給食 秋の読書 週間①	
			たらのたつたあげ やさいあんかけ	たら		小松菜	もやし しいたけ 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉	油			
			とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	根深ねぎ						
プリン	卵	乳製品			水あめ 砂糖							
30	火		むぎごはん					米 麦		604kcal 29.0g 20%	秋の読書 週間②	
			くじびきバーグ	豚ひき肉 豆乳 なた			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	もやし 白菜					
じゃがいもとキャベツのみそしる	みそ			キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも							
31	水		まるパン					パン		638kcal 27.0g 27%	ハロウィン メニュー	
			てりやきチキン	鶏肉			しょうが	片栗粉 砂糖				
			そえやさい				キャベツ きゅうり		マヨドレ			
			パンプキンポターージュ		牛乳	かぼちゃ かぼちゃピューレ	玉ねぎ	米 砂糖	バター 生クリーム			
			バナナ				バナナ					

※ 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、食材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)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。