

日 曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質(%) たんぱく質(%)	メモ		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
12月		ソフトめん 富士市8校グルメ	三島市	函南町	三島市	ソフトめん			621 24.5 28.2	ふるさと給食の日 北小5年生なし		
		つけナポリタン	ベーコン、とりにく	なまクリームチーズ	トマト(加熱済)、パプリカ、チンゲンサイ	にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、さとう	あぶら				
		ひじきサラダ	ハム 三島市	ひじき	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら				
		スイートポテト		なまクリーム、きゅうり、ゆづ	函南町	伊豆の国市	さつまいも、さとう、はちみつ	バター 函南町				
13火		むぎごはん					こめ、むぎ		648 22.0 25.2	北小5年生なし		
		なすいりマーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ		はねぎ、にんじん	なす、にんにく、しょうが、なめし、しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら				
		じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら				
		ももゼリー				もも、かじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ					
14水		むぎごはん					こめ、むぎ		642 23.2 25.6			
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら				
		いそかあえ		のり	にんじん、こまつな	キャベツ						
		とうふとえのきたけのみそしる	とうふ、みそ		かぼちゃ、はねぎ	たまねぎ、えのきたけ						
15木		げんまいいりしよくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ、げんまい	ショートニング	635 27.1 31.8			
		ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう					
		とりにくのマーマレードやき	とりにく			レモンかじゅう(加熱済)、マーマレード(加熱済)		あぶら				
		フレンチサラダ	ハム		ブロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	あぶら				
16金		コーンポタージュ		きゅうり、ゆづ、なまクリーム	にんじん、パセリ(加熱済)	たまねぎ、コーン	こむぎこ	あぶら、バター	666 25.9 27.9			
		むぎごはん					こめ、むぎ					
		ぎせい豆腐	たまご、とりにく、とうふ		にんじん	しいたけ、しょうが	さとう、かたくりこ	ごまあぶら				
		ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら				
19月		とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ						
		おこめのババロア(みかんソース)	とうにゅう			みかんかじゅう(加熱済)	さとう、こめこ					
		敬老の日										
20火		むぎごはん					こめ、むぎ		667 30.6 22.9			
		さけのさいきょうやき	さけ、さいきょうみそ			しょうが	さとう	ごまあぶら				
		ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま				
		なまあげとやさいののりもの	とりにく、なまあげ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、さとう	あぶら、くり				
21水		おせきはん 赤	あずき			長中カラーの4色をイメージしました。	こめ		695 27.7 27.5	かつらぎ祭 応援献立		
		ヒレカツ	ぶたにく、とうにゅう				こむぎこ、パンこ	あぶら				
		こまつなあえ 緑	まぐろ		こまつな	キャベツ	さとう	ごま、ごまあぶら				
		くたくさんみそしる 黄	あぶらあげ、みそ		かぼちゃ、はねぎ		さつまいも					
22木		ふじさんゼリー 青	ゼラチン				さとう		634 20.1 37.3	中学校なし		
		ガーリックトースト		だっしふんにゅう	パプリカ	にんにく	さとう、こむぎこ	ショートニング、バター				
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー	じゃがいも	あぶら				
		ナタデココとフルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん(加熱済)、パイナップル(加熱済)、ぶどうかじゅう(加熱済)	ナタデココ、さとう					
秋分の日												
26月		むぎごはん					こめ、むぎ		611 27.7 24.3			
		ハヤシライス	きゅうり、く		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しめじ、たまねぎ、グリーンピース、しょうが	さとう	あぶら				
		ツナサラダ	まぐろ		きゅうり	キャベツ、コーン	さとう	あぶら				
		メロン				メロン						
27火		むぎごはん 宮崎県の郷土料理					こめ、むぎ		656 28.1 26.2	郷土食の旅 in 宮崎県 		
		チキンなんばん	とりにく			たまねぎ、ピクルス、レモンかじゅう(加熱済)、りんごかじゅう(加熱済)	こむぎこ、さとう、かたくりこ	あぶら				
		きゅうりのとさづけ	かつおぶし			きゅうり、キャベツ、しょうが		ごま				
		かねんしゅい 宮崎県の郷土料理	なまあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、たまねぎ	さといも、いもち					
28水		むぎごはん					こめ、むぎ		630 27.6 18.8	幼稚園なし		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	しらたき、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら				
		やしししゃも		しししゃも								
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ、もやし						
29木		ミニオレンジゼリー				オレンジかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ		658 27.2 37.4			
		せわりロールパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング				
		ウィンナー(トマトソース)	ウィンナー		トマト(加熱済)		さとう					
		ポイルキャベツ				キャベツ						
30金		あきのかおりシチュー	ベーコン、とりにく	きゅうり、ゆづ、なまクリーム	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	さつまいも、こむぎこ	あぶら、くり、バター	670 26.0 24.3			
		むぎごはん					こめ、むぎ					
		すぶた	ぶたにく、だいず		あおピーマン、きピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、たけのこ	さとう、かたくりこ	あぶら				
		にらたまスープ	たまご、とうふ		ほうれんそう、にら	コーン	かたくりこ					
ブルーベリーゼリー						ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ					

※ 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。