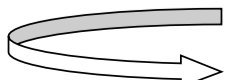


今月の食育目標：好き嫌いしないで何でも食べよう！

| 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 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 780kcal 29.5g 24% | 幼稚園なし |
| | | | 肉じゃが | 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 | | |
| | | | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ 卵 | 青のり | | | 小麦粉 | 油 | | |
| | | | 大根と油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | | 小松菜 | 大根 | | | | |
| 2 | 火 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 761kcal 33.8g 22% | 豆腐の日 |
| | | | 豆腐ハンバーグ | 豚ひき肉 豆腐 | 牛乳 | | 玉ねぎ | パン粉 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| | | | ひじきの煮物 | 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汁 | おふ みそ | | | キャベツ えのき 根深ねぎ | | | | |
| 3 | 水 | ☐ | 黒糖ロールパン | | | | | パン 黒糖 | | 869kcal 32.9g 24% | |
| | | | 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 | | |
| | | | チンゲン菜とコーンのソテー | | | 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 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 720kcal 28.3g 24% | いわしの日 |
| | | | いわしの梅煮 | いわし | | | しそ 梅肉 | 砂糖 片栗粉 | | | |
| | | | 五目きんぴら | 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汁 | みそ | | 小松菜 | キャベツ | じゃがいも | | | |
| 5 | 金 | ☐ | さくらご飯 | | | | | 米 麦 | | 743kcal 28.4g 24% | 中学なし |
| | | | 花しゅうまい | 豚ひき肉 | | | しいたけ 玉ねぎ しょうが | 片栗粉 しゅうまいの皮 | ごま油 | | |
| | | | 野菜の磯辺和え | | 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 | | 体育の日 | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 796kcal 25.4g 23% | 幼稚園なし 目の愛護デー |
| | | | 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 | 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 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 790kcal 35.1g 27% | 南小なし 北小なし |
| | | | 八宝菜 | 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 | | |
| | | | じゃがいもの中華サラダ | | | 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 | | 818kcal 32.5g 34% | 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 | | |
| | | | 海藻サラダ | | わかめ 海藻ミックス | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | 秋野菜のポトフ | 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 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 803kcal 33.3g 30% | 幼稚園なし |
| | | | さばのごま焼き | 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 | | |
| | | | 卵入りトックスープ | 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 | ☐ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 837kcal 31.1g 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 |
| | | | さんまのかば焼き | さんま | | | しょうが | 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| | | | 野菜のごま和え | | | 小松菜 | キャベツ もやし | 砂糖 | 練りごま ごま | | |
| | | | 白菜とわかめのみそ汁 | みそ | わかめ | | 白菜 えのき 根深ねぎ | | | | |
| 16 | 火 | ☐ | ソフト麺 | | | | | 麺 | | 894kcal 34.6g 25% | 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 | | |



献立表は、裏面に続きます。



| 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 | | 食パン | | | | | パン | | 805kcal 32.8g 37% | 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 | | 黒米ご飯 | | | | | 米 黒米 | | 818kcal 32.3g 35% | 市内統一 メニュー 南小6年生 なし | |
| | | | 鶏肉の唐揚げ | 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 | | | |
| | | | 卵とチンゲン菜のスープ | 卵 | | チンゲン菜 | 玉ねぎ もやし | 片栗粉 | | | | |
| | | | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 19 | 金 | | わかめご飯 | | 炊き込みわかめ | | | 米 麦 | | 731kcal 22.0g 22% | 十三夜 メニュー 南小なし | |
| | | | 焼き栗コロッケ | | | | | じゃがいも 栗 パン粉 水あめ 片栗粉 小麦粉 さつまいも | 油 | | | |
| | | | 春雨の炒め物 | 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 | | | |
| | | | けんちん汁 | 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 | | さくらご飯 | | | | | 米 麦 | | 712kcal 32.6g 22% | | |
| | | | ししゃも焼き | ししゃも(魚卵) | | | | | | | | |
| | | | 干草和え | 油揚げ | | 小松菜 にんじん | しらたき キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | | わかめのみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | 根深ねぎ | | | | | | |
| | | | りんご | | | | りんご | | | | | |
| 23 | 火 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 763kcal 32.0g 21% | | |
| | | | 焼き肉 | 豚肉 みそ | | | にんにく しょうが 玉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | | |
| | | | 切干大根のナムル | | | 小松菜 | 切干大根 キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | | 春雨スープ | ベーコン | | チンゲン菜 | 玉ねぎ 白菜 | 春雨 | | | | |
| | | | 丹那ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 24 | 水 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 785kcal 29.3g 26% | | |
| | | | 森のきのこカレー | 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 | | | |
| | | | チーズ入りひじきサラダ | 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 | | 黒糖ロールパン | | | | | パン 黒糖 | | 835kcal 38.4g 29% | | |
| | | | 白身魚の香味フライ | ホキ | | パセリ | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | | |
| | | | 根菜のごまマヨドレ和え | 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 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 755kcal 28.7g 32% | 中学なし 北小5年生 なし | |
| | | | 油淋鶏(ユウリンチー) | 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 | | | |
| | | | 野菜のナムル | ハム | | 小松菜 | キャベツ もやし | | ごま油 | | | |
| | | | 卵スープ | 卵 | | | 玉ねぎ たけのこ えのき | 片栗粉 | | | | |
| 29 | 月 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 772kcal 33.3g 27% | パースティ 給食 秋の読書 週間① | |
| | | | たらの竜田揚げ 野菜あんかけ | たら | | 小松菜 | もやし しいたけ 玉ねぎ | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | | |
| | | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | | 根深ねぎ | | | | | |
| 30 | 火 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 733kcal 35.1g 19% | 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 | | | |
| | | | 野菜のおかか和え | かつお節 | | にんじん 小松菜 | もやし 白菜 | | | | | |
| 31 | 水 | | 丸パン | | | | | パン | | 757kcal 33.9g 27% | ハロウィン メニュー | |
| | | | 照り焼きチキン | 鶏肉 | | | しょうが | 片栗粉 砂糖 | | | | |
| | | | 添え野菜 | | | | キャベツ きゅうり | | マヨドレ | | | |
| | | | パンプキンポタージュ | | 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。