



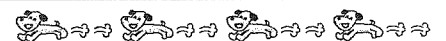
* 10月の献立表 *



今月の食育目標 : バランスよく食べよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品 | | 1材料(100g) たんぱく質(%) 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 | | | |
| 3 | 月 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 679 26.6 27.7 | 南小 なし | |
| | | | さつまいもコロケ | ぶたにく、とうにゅう | | | たまねぎ | | さつまいも、じゃがいも、 ごぼう、パン、こめ、さとう | | | あぶら |
| | | | こまつなとササミのあえもの | とりにく | | こまつな、にんじん | キャベツ | | さとう | | | |
| | | | とうふとはくさいのみそしる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | | はくさい、たまねぎ | | | | | |
| 4 | 火 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 676 25.7 25.8 | 南小 5年生 なし | |
| | | | ポークストロガノフ | ぶたにく | なまクリーム | にんじん、トマト(加熱済) | にんにく、たまねぎ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース | | こむぎこ | | | あぶら、バター |
| | | | れんこんチップサラダ | | | ブロッコリー | キャベツ、コーン、れんこん | | さとう | | | あぶら、ごまあぶら |
| | | | バナナ | | | | バナナ | | | | | |
| 5 | 水 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 664 28.4 28.0 | | |
| | | | マーボー豆腐 | とうふ、ぶたにく、みそ | | にんじん | にんにく、しょうが、ねぶかねぎ しいたけ、たまねぎ | | かたくりこ | | | あぶら、ごまあぶら |
| | | | あげぎょうざ | ぶたにく | | にら | キャベツ、たまねぎ、しょうが | | さとう、こむぎこ かたくりこ | | | ごまあぶら |
| | | | パンパンジーサラダ | とりにく | | にんじん | きゅうり、キャベツ | | さとう | | | ごま、ごまあぶら |
| 6 | 木 | ☺ | バターロールがたパン | | 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 | 605 25.9 34.0 | 目の 愛護デー 献立 | |
| | | | ほうれんそうとさけのクラタン | さけ、ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | ほうれんそう | マッシュルーム | | こむぎこ | | | バター |
| | | | イタリアンスープ | ウィンナー | | トマト(加熱済) にんじん、こまつな | にんにく、セロリー たまねぎ | | マカロニ | | | オリーブオイル |
| | | | 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 | | | |
| 7 | 金 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 638 24.7 22.7 | 十三夜 献立 | |
| | | | ちぐさやき | たまご、とりにく | | にんじん | たけのこ、しいたけ えだまめ | | さとう | | | あぶら |
| | | | そくせきづけ | | こんぶ | | キャベツ、きゅうり | | | | | ごまあぶら |
| | | | さつまいものみそしる | とうふ、みそ | | | たまねぎ、えのきたけ | | さつまいも | | | |
| | | | おつきみだんご | とうにゅう、いんげんまめ | | | | | さつまいも さとう、こめこ | | | |
| 10月 スポーツの日 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 624 24.1 25.6 | 郷土食の旅 in 山形 | |
| | | | いもに | 山形県郷土料理 ぶたにく、なまあげ、みそ | | にんじん | だいこん、ごぼう ねぶかねぎ、こんにゃく | | さといも、さとう | | | |
| | | | ハタハタのたつたあげ | | はたはた | | | | こむぎこ、かたくりこ | | | あぶら |
| | | | おかかあえ | かつおぶし | | こまつな | もやし、キャベツ | | | | | |
| | | | ラフランスゼリー | | | | ラフランスかじゅう(加熱済) | | さとう | | | |
| 12 | 水 | ☺ | げんまいいりしょくパン | | 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 | 659 25.1 32.6 | | |
| | | | いちごジャム | | | | いちごかじゅう(加熱済) | | さとう | | | |
| | | | とりにくのハーブやき | とりにく | | バジル | にんにく | | | | | オリーブオイル |
| | | | コールスローサラダ | | | | キャベツ、きゅうり、コーン | | さとう | | | あぶら |
| 13 | 木 | ☺ | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 621 21.0 25.5 | 南小 6年生 なし | |
| | | | こやどうふいりエビチリ | こやどうふ | えび | | にんにく、しょうが、ねぶかねぎ | | かたくりこ、さとう | | | あぶら、ごまあぶら |
| | | | はるさめサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ、きゅうり | | はるさめ、さとう | | | ごまあぶら、ごま |
| | | | パイナップル | | | | パイナップル | | | | | |
| 14 | 金 | ☺ | あげパン | | だっしふんにゅう | | | さとう、こむぎこ | ショートニング、あぶら | 642 20.0 24.5 | 幼稚園 南小 中学なし 北小 幼児給食 | |
| | | | ポークビーンズ | ぶたにく | だいず レッドキドニー | にんじん トマト(加熱済) | にんにく、しょうが、たまねぎ | | じゃがいも、さとう | | | あぶら |
| | | | フルーツポンチ | | | | みかん、パイナップル、もも (加熱済) | | しょうしんこ | | | |

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 | | |
| 17 | 月 | 給 | ちゅうかめん | | | | | こむぎこ | | 675 26.7 31.0 | |
| | | | ジャージャーめん | ぶたにく | | | にんにく、しょうが、ねぶかねぎ たけのこ、しいたけ | さとう かたくりこ | あぶら、ごまあぶら | | |
| | | | じゃがまるあげ | | チーズ | | | じゃがいも かたくりこ | あぶら | | |
| | | | ナムル | | こんぶ | にんじん、こまつな | きりぼしだいこん、もやし | さとう | ごま、ごまあぶら | | |
| 18 | 火 | 給 | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 609 28.7 24.6 | 北小 なし |
| | | | わふうハンバーグ | ぶたにく、とうふ、とうげゆ | | にんじん | たまねぎ | さとう、かたくりこ パンこ | あぶら | | |
| | | | ほうれんそうのツナあえ | まぐろ | | ほうれんそう | キャベツ、コーン | さとう | ごまあぶら | | |
| | | | かきたまじる | たまご、とうふ | | こまつな、にんじん | たまねぎ、えのきたけ | かたくりこ | | | |
| 19 | 水 | 給 | さくらごはん | | 県内産 | | | こめ 市内産 | | 633 23.6 23.1 | ふるさと 給食の日 |
| | | | しずおかおでん | ぶたにく、ちくわ | なると、こんぶ くろはんぺん | 県内産 | だいこん、こんにやく | さといも、さとう | | | |
| | | | いそかあえ | | のり | こまつな、にんじん | キャベツ | | ごまあぶら | | |
| | | | みかん | | | | みかん 沼津市産 | | 県内産 | | |
| 20 | 木 | 給 | ロールパン | | | だっしるんにゅう | | 伊豆市 さとう、こむぎこ | ショートニング、あぶら | 621 26.1 39.1 | 市内統一 献立  |
| | | | とりにくのわさびレモンソース | とりにく | | はねぎ | レモンかじゅう(加熱済)、わさびのくき | かたくりこ、さとう | あぶら | | |
| | | | ブロッコリーサラダ | まぐろ 県内産 | | 県内産 ブロッコリー | キャベツ、きゅうり | さとう | | | |
| | | | きのこのスープ | ベーコン | | にんじん、こまつな | たまねぎ、しめじ、しいたけ | | 県内産 | | |
| | | | おこめのムース | たまご | にゅうせいぶん | | | 市内産 | さとう、こめこ | | |
| 21 | 金 | 給 | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 654 29.3 28.6 | 幼稚園 なし |
| | | | さばのなんぶやき | さば | | | しょうが | | ごま | | |
| | | | きりぼしだいこんのいために | あぶらあげ | | にんじん、さやいんげん | きりぼしだいこん | さとう | ごまあぶら | | |
| | | | とうげゆとんじる | とうげゆ、とうふ ぶたにく、みそ | | にんじん | たまねぎ、こんにやく だいこん、ねぶかねぎ | さといも | ごまあぶら | | |
| 24 | 月 | 給 | むぎごはん | | | | | こめ、むぎ | | 641 22.5 23.7 | |
| | | | ちゅうかどん | ぶたにく | | にんじん | にんにく、たけのこ、しいたけ しょうが、たまねぎ、もやし キャベツ | さとう かたくりこ | ごまあぶら | | |
| | | | さつまいもと だいたいのあげに | だいた | | | | さつまいも、かたくりこ | あぶら | | |
| | | | レモンゼリー | | | | レモンかじゅう(加熱済) | さとう | | | |
| 25 | 火 | 給 | わかめごはん | | わかめ | | | こめ、むぎ | | 636 24.6 31.1 | |
| | | | とりにくのからあげ | とりにく | | | にんにく、しょうが | かたくりこ | あぶら | | |
| | | | かふうあえ | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、にんにく | さとう | ごまあぶら、ごま | | |
| | | | とうふとだいこんのみそじる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | はねぎ | だいこん、たまねぎ | | | | |
| 26 | 水 | 給 | こくとういりまるがたパン | | | だっしるんにゅう | | さとう、こむぎこ、けんまい | ショートニング、あぶら | 698 24.5 34.9 | 世界の果てまで 行って給食 in イギリス  |
| | | | シェパーズパイ | ぶたにく、たまご | ぎゅうにゅう チーズ | トマト(加熱済) | たまねぎ、マッシュルーム | じゃがいも マカロニ、さとう | あぶら、バター | | |
| | | | スコッチブロス | ベーコン、とりにく | | にんじん | セロリー、たまねぎ、キャベツ | むぎ | オリーブオイル | | |
| | | | パンブキンババロア | とうげゆ | | かぼちゃ | | さとう | | | |
|  「10月27日～11月9日は読書週間です！」  本と給食のコラボ！本から飛び出した献立を実施します♪ | | | | | | | | | | | |
| 27 | 木 | 給 | むぎごはん (めぐろのさんまより) | さんま | | | | こめ、むぎ | | 639 21.9 30.5 | 中学校 なし |
| | | | さんまのかばやき | | | | | かたくりこ さとう | あぶら | | |
| | | | はくさいのからしあえ | | | にんじん、こまつな | はくさい | | | | |
| | | | のっぺいじる | とうふ、あぶらあげ | | にんじん、はねぎ | だいこん、こんにやく | さつまいも かたくりこ | ごまあぶら | | |
| 28 | 金 | 給 | コーンピラフ | | | あかピーマン | にんにく、たまねぎ グリーンピース、コーン | こめ、さとう | あぶら | 622 22.1 28.7 | 幼稚園 中学校 なし 北小 運動会 応援献立 |
| | | | とりにくのバーベキューソース | とりにく | | | しょうが、にんにく レモンかじゅう、りんご(加熱済) | さとう | あぶら | | |
| | | | フレンチサラダ | | | ほうれんそう | キャベツ、きゅうり | さとう | あぶら | | |
| | | | (14ひきのかぼちゃより) かぼちゃのスープ | | ぎゅうにゅう なまクリーム | かぼちゃ | たまねぎ | じゃがいも、さとう | バター | | |
| | | | アイスデザート | 北小リクエスト | たまご | | | | さとう | | |
| 31 | 月 | 給 | (マランカラシより) やきカレーパン | だいた、ぶたにく | だっしるんにゅう | | たまねぎ | さとう、こむぎこ、けんまい | ショートニング、あぶら | 619 24.3 34.6 | 南小 北小 なし |
| | | | ツナサラダ | まぐろ | | ほうれんそう | キャベツ、コーン | さとう | あぶら | | |
| | | | (ランチのあっこちゃんより) ポトフ | ウィンナー | | にんじん | にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、だいこん | じゃがいも | あぶら | | |

※ 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。