


# 平成30年度10月こんだてひょう

伊豆の國市立菰山小学校  
菰山南小学校

日	曜	こんだて (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	月	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ		にんじん きぬさや	精白米 麦 砂糖	油	612kcal 20.9g 29%	小学校なし	
		コーンコロケ	ロースハム 卵		玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 じゃが芋	油			
		とうふとはくさいのみそしる	みそ 豆腐		はくさい ねぎ					
		りんご			りんご					
2	火	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	砂糖 小麦粉	ショートニング	628kcal 25.5g 33%		
		とりにくのプレゼ	とり肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ	砂糖 小麦粉	バター			
		ベーコンポテト	ベーコン		パセリ	じゃが芋	バター			
		やさしいスープ	とりにく		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜					
3	水	むぎごはん				精白米 麦		583kcal 22.3g 22%		
		おやこに	卵 とり肉		玉ねぎ 人参 しらたき しらたき 干し椎茸 グリンピース	砂糖				
		キャベツのしらすあえ		しらす	キャベツ 小松菜					
		するがじる	いわし みそ		玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
4	木	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	精白米 麦 (砂糖)		618kcal 21.0g 21%		
		チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ケチャップ グリンピース	じゃがいも	カレールウ 油 (乳不使用)			
		ビーンズサラダ	ツナフレーク ミックスビーンズ		水菜 人参 枝豆 小松菜	砂糖				
		なし			なし					
5	金	むぎごはん				精白米 麦		628kcal 20.6g 26%	南小4年なし	
		がんものふくめに	がんもどき			砂糖				
		きりぼしだいこんのもの	油あげ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖				
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		りんご			りんご					
8	月	たいいくのひ								
9	火	むぎごはん				精白米 麦		631kcal 25.6g 27%	幼稚園なし	
		はなしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ しょうが	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油			
		なっとう	納豆							
		おひたし			小松菜 キャベツ 人参					
		だいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		大根 チンゲン菜					
10	水	ツナコーントースト	ツナフレーク	脱脂粉乳	コーン 玉ねぎ パセリ	砂糖 小麦粉	バター マヨネーズ(卵なし) ショートニング	588kcal 21.9g 32%	目の愛護デー メニュー	
		くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ 小松菜 枝豆	砂糖 ごま	ごま油			
		ミネストローネ	とりにく		玉ねぎ 人参 トマト セロリ	マカロニ 砂糖				
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁	砂糖				
11	木	むぎごはん				精白米 麦		574kcal 23.2g 21%		
		さげのちゃんちゃんやき	さげ みそ		玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖	バター			
		ポパイサラダ	ハム		もやし コーン ほうれん草 人参	砂糖				
		とうふとわかめのすましじる	豆腐 すけとうだら	わかめ 胃のり	えのき ねぎ					
		バナナ			バナナ					
12	金	ツナそぼろごはん	ツナフレーク		しょうが にんじん グリンピース	精白米 麦 砂糖		607kcal 21.3g 24%	富士美幼なし 共和幼試食会	
		くろはんぺんフライ	いわし たまご			小麦粉 パン粉	油			
		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ 小松菜					
		いなかじる	生揚げ みそ		ごぼう 大根 にんじん ねぎ	じゃが芋				
15	月	むぎごはん				精白米 麦		605kcal 26.0g 22%	南小4組なし 菰小7・8組 なし	
		マーボーとうふ	豆腐 豚肉 みそ		干し椎茸 玉ねぎ しょうが ねぎ	でん粉	油 ごま油			
		ポークパオズ	ぶたにく		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸	強力粉 でん粉				
		かふうあえ			ほうれん草 もやし 人参	春雨 砂糖	ごま油			

 こんだてひょうは、うらめんにつづきます。 

16	火	むぎごはん				精白米 麦		620kcal 23.0g 24%	共和幼なし
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖			
		ごまあえ			もやし キャベツ ほうれん草	砂糖	ごま		
		せんべいじる	鶏肉		大根 人参 しめじ こんにゃく 小松菜	せんべい			
		オレンジ			オレンジ				
17	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング バター	656kcal 22.6g 37%	蕪山小なし
		スパニッシュオムレツ	卵 ツナフレーク 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖 でん粉			
		コーンサラダ			コーン キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃがいも			
		ぎゅうにゅうかん	ゼラチン	牛乳	ナタデココ みかん・パイン缶 寒天	砂糖			
18	木	むぎごはん				精白米 麦		643kcal 23.3g 25%	南小なし 富士美幼なし
		わふうハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳 かつお節		玉ねぎ 大根	パン粉 砂糖			
		いそべあえ	のり		小松菜 キャベツ もやし 人参				
		たまねぎとじゃがいものみそしる	油揚げ みそ		玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
19	金	くろまいごはん				精白米 黒米		657kcal 24.5g 34%	食育の日 南小6年なし 市内統一献立
		とりにくのからあげ	とりにく		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 油			
		きのごサラダ	ツナフレーク		しいたけ しめじ エリンギ 人参 キャベツ	砂糖			
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵		玉ねぎ もやし チンゲン菜	でん粉			
		チーズ		チーズ					
22	月	さつまいもごはん				さつまいも 精白米 もち米	ごま	660kcal 26.1g 29%	★十三夜× ニュー★ (今年の十三 夜は10/21 です)
		さけフライ	さけ 卵			小麦粉 パン粉	油		
		ごますあえ	油あげ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		きのことしらたまだんごのスープ	鶏肉		しめじ えのき 大根 チンゲン菜	白玉団子			
23	火	ちゅうかめん				小麦粉		612kcal 23.7g 23%	富士美幼なし
		ごもくラーメン	豚肉 なた		キャベツ 人参 竹の子 チンゲン菜 ねぎ		ごま油		
		だいずとさつまいものからあげ	だいず			さつまいも でん 粉	油		
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま		
24	水	こくとうしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	615kcal 26.9g 37%	
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース	小麦粉 マカロニ	生クリーム バター 油		
		コールスローサラダ			小松菜 キャベツ コーン	砂糖	油		
		はくさいスープ	鶏肉		しょうが 白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜		油		
25	木	むぎごはん				精白米 麦		598kcal 21.3g 24%	共和幼なし
		ジャージャンどうぶ	豚肉 生揚げ みそ		竹の子 人参 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		しおこんぶのそくせきづけ	ちりめんじゃこ	昆布	キャベツ 小松菜		ごま油		
		はるさめスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	春雨			
		バナナ			バナナ				
26	金	わかめごはん		わかめ		精白米 麦		652kcal 24.4g 30%	南小1リクエスト 献立
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ				ごま油		
		かいそうサラダ		海藻ミックス	小松菜 キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		しめじ 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	じゃが芋			
		おこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖			
29	月	むぎごはん				精白米 麦		642kcal 23.7g 18%	
		すぶた	豚肉 高野豆腐		人参 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ピーマン パプリカ	でん粉 砂糖	油		
		だいこんサラダ			大根 キャベツ コーン	砂糖	ごま		
		にらたまスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら チンゲン菜	でん粉			
		りんご			りんご				
30	火	むぎごはん				精白米 麦		661kcal 22.1g 27%	共和幼なし
		にくどうぶ	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 干し椎茸 竹の子 こんにゃく	砂糖			
		ししゃものたつたあげ	ししゃも			でん粉	油		
		ごまみそあえ	みそ		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ねりごま		
31	水	げんまいパン		脱脂粉乳		玄米チップ 小麦粉 砂糖	ショートニング	645kcal 27.3g 30%	富士美幼なし ハロウィン× ニュー
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ フロッコリー	じゃがいも 小麦粉	バター		
		アップルサラダ			りんご キャベツ コーン	砂糖	油		
		パンブキンパバロア		豆乳	かぼちゃ	砂糖			

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* 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、結果はまとめて市のホームページで公表しています