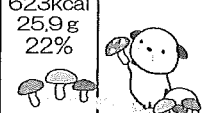


平成30年度 11月こんだてひょう

伊豆の国市立菫山小学校
菫山南小学校

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	木	ぶたにくとごぼうのたきこみごはん	豚肉		こんにゃく ごぼう にんじん	精白米 もち米	あぶら	605kcal 28.0g 26%		
		しろみざかなのみみじやき	ホキ		にんじん		マヨネーズ (卵なし)			
		はくさいサラダ	ハム		白菜 小松菜	砂糖				
		じゃがいものみそしる	油揚げ みそ		玉ねぎ ねぎ	じゃが芋				
		みかん			みかん					
2	金	むぎごはん				精白米 麦		580kcal 22.9g 22%		
		とりにくとさつまいものあげに	とりにく 大豆		人参 竹の子 さやいんげん	さつま芋 砂糖	油			
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖				
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ					
5	月	むぎごはん				精白米 麦		620kcal 22.9g 27%	南小5年なし	
		さばのカレーあげ	さば		しょうが	でん粉	油			
		ごもくきんぴら	さつまあげ		ごぼう さや陽元 人参 こんにゃく	砂糖	ごま油			
		さつまいものみそしる	生揚げ みそ		白菜 チンゲン菜	さつま芋				
		オレンジ			オレンジ					
6	火	むぎごはん				精白米 麦		624kcal 23.3g 31%		
		はっぽうさい	豚肉 いか えび うずら卵		白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜 干し椎茸	でん粉	油			
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小麦粉				
		もやしナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
7	水	わかめおにぎり		わかめ のり		精白米 麦		511kcal 19.6g 26%	小学校なし	
		ちくさやき	豆腐 卵		竹の子 にんじん 干し椎茸 さやいんげん	砂糖 でん粉	油			
		だいこんのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		大根 チンゲン菜					
		りんご			りんご					
8	木	ひらうどん				小麦粉		607kcal 23.7g 27%	いい歯の日 富士美幼なし	
		かみかみかきあげ	大豆 卵	ひじき	玉ねぎ	さつま芋 小麦粉	油			
		ほうとうじる	鶏肉 油揚げ みそ		ごぼう 干し椎茸 かぼちゃ 大根 人参 ねぎ					
		はくさいのおかかあえ	かつお節		白菜 小松菜 人参	砂糖				
		するめ	するめ							
9	金	むぎごはん				精白米 麦	油	622kcal 25.7g 26%	菫小なし	
		トンクドウフ	豚肉 生揚げ		しょうが 干し椎茸 竹の子 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
		だいこんサラダ	ツナフレーク		大根 ほうれん草	砂糖	ごま			
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタンの皮				
12	月	たきこみごはん	油揚げ 鶏肉		人参 切干大根 枝豆 干し椎茸	精白米 麦 砂糖	油	631kcal 19.6g 29%		
		やきぐりコロッケ				じゃが芋 くり さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油			
		しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布 ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 小松菜					
		だいこんとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜					
		りんご			りんご					
13	火	むぎごはん				精白米 麦		623kcal 25.9g 22%		
		さけのしおやき	さけ							
		こんにゃくのいりに	豚肉		れんこん こんにゃく さやいんげん	砂糖	ごま油			
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	いももち				
		バナナ			バナナ					
14	水	き ゆ う し よ く な し								
15	木	むぎごはん				精白米 麦	油	644kcal 25.5g 26%		
		やしししゃも	ししゃも							
		にこみおでん	ちくわ うずら卵 たら	昆布 枝豆 ちりめんじゃこ	こんにゃく 大根 人参	さといも				
		れんこんサラダ			れんこん キャベツ 小松菜	砂糖	ごま マヨネーズ (卵なし)			
		みかん			みかん					



16	金	むぎごはん				精白米 麦					
		カレーマナーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油		625kcal 23.2g 27%		
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 にんじん	春雨 砂糖	ごま				
		オレンジ			オレンジ						
19	月	むぎごはん				精白米 麦	油				
		さかなのマヨネーズやき	たら		エリンギ 玉ねぎ しいたけ		マヨネーズ (卵なし)		609kcal 23.5g 24%	ふるさと給食 の日 (市内統一献立)	
		やさしいカレーソテー	豚肉		人参 キャベツ 小松菜	でん粉	油				
		だいこんスープ	ベーコン		人参 大根 白菜 チンゲン菜						
		ヨーグルト		ヨーグルト							
20	火	ちゅうかめん				こむぎこ					
		みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ		にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ チンゲン菜		ごま油		612kcal 20.7g 29%	共和幼なし	
		だいがくいも	大豆			さつまいも 砂糖	ごま 油				
		くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ 小松菜 コーン 枝豆	砂糖	ごま ごま油				
21	水	げんまいパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米チップ 砂糖	ショートニン グ				
		ラザニア	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ワンタンの皮 ギョーザの皮	油		609kcal 27.2g 30%		
		ポトフ	豚肉		玉ねぎ 人参 大根 キャベツ チンゲン菜 セロリ	じゃが芋	油				
		パイナップル			パイナップル						
22	木	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	にんじん 枝豆	精白米 麦 砂糖	油				
		ツナコロッケ	ツナフレーク 卵		玉ねぎ 人参	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		635kcal 22.2g 28%	和食の日 南小なし	
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参						
		はくさいのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ 白菜 チンゲン菜						
		りんご			りんご						
23	金	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ									
26	月	きのこチャーハン	豚肉		人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ	精白米 麦 砂糖	ごま油				
		あげシューマイ	たら	しらす	玉ねぎ	強力粉	油				
		きりぼしだいこんサラダ	ツナフレーク		切干し大根 人参 小松菜 コーン	砂糖	ごま油 ごま		598kcal 20.8g 33%		
		ちゅうかスープ	ハム	わかめ	玉ねぎ きくらげ ねぎ チンゲン菜						
		パイナップル			パイナップル						
27	火	むぎごはん				精白米 麦					
		さけのさいきょうやき	鮭 みそ			砂糖			581kcal 32.0g 24%	富士美幼なし	
		すきやきふうじ	卵 牛肉 焼き豆腐		しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ えのき ねぎ	砂糖					
		おひたし		のり	小松菜 もやし 人参						
28	水	ロールパン				小麦粉 砂糖					
		とりとじゃがいものケチャップあえ	鶏肉 大豆		人参 しょうが ピーマン	じゃが芋 砂糖 でん粉	油		631kcal 26.2g 31%	南小 富士美幼なし	
		たまごコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜	でん粉	油				
		とうにゅうココアプリン	とうにゅう			砂糖					
29	木	さといもごはん		あおのり		精白米 麦 里芋					
		さばのみりんやき	さば		にんにく しょうが	砂糖					
		ごまあえ			ほうれんそう キャベツ 人参	砂糖	ごま		581kcal 25.0g 25%		
		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						
		みかん			みかん						
30	金	むぎごはん				精白米 麦					
		れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ れんこん ナツメグ	砂糖 でん粉 パン粉	油		613kcal 23.1g 27%	共和幼なし	
		ふゆやさしいサラダ	ツナフレーク		大根 白菜 ごぼう コーン	砂糖					
		とうふともやしのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 もやし						
		りんご			りんご						

* 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