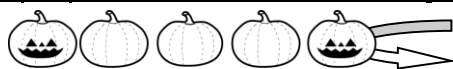


# 令和元年度10月こんだてひょう

伊豆の国市立葦山小学校  
葦山南小学校

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	火	むぎごはん					精白米 麦		579kcal 21.3g 25%	
		ジャージャンとうふ	豚肉 生揚げ みそ		竹の子 人参 キャベツ しょうが 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 油			
		しおこんぶのそくせきづけ		昆布 ちりめんじゃこ	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					
2	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご(加熱済み)	砂糖 小麦粉	ショートニング	597kcal 25.6g 33%		
		とりにくのブレゼ	とり肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム	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			
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜					
3	木	むぎごはん				精白米 麦		583kcal 21.8g 21%		
		さばのみりんやき	鯖		にんにく しょうが	砂糖				
		きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ		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 しょうが	じゃが芋				
		りんご			りんご					
4	金	むぎごはん				精白米 麦		618kcal 21.5g 28%		
		すぶた	豚肉 高野豆腐		玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ピーマン 人参 パプリカ にんにく しょうが	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 にら チンゲン菜	でん粉				
		パイナップル			パイナップル					
7	月	うどん				小麦粉		632kcal 21.1g 26%	幼稚園なし	
		カレーうどんのしる	鶏肉 油揚げ		にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	じゃがいも	カレールウ 油 (乳不使用)			
		だいずいりだいがくいも	大豆			さつま芋 砂糖 でん粉	ごま 油			
		わかめサラダ		わかめ	胡瓜 キャベツ	砂糖				
		かき			柿					
8	火	むぎごはん				精白米 麦		582kcal 25.0g 21%		
		さけのちゃんちゃんやき	さけ 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 フィッシュボール	わかめ	えのき ねぎ					
		バナナ			バナナ					
9	水	きなこトースト	黄な粉	脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	バター ショートニング	584kcal 20.4g 36%		
		くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ 胡瓜 枝豆	砂糖 ごま	ごま油			
		ポトフ	ウインナー 大豆		玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが	じゃが芋				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
10	木	ツナそぼろごはん	ツナフレーク		しょうが 人参 グリンピース	精白米 麦 砂糖		598kcal 21.5g 24%	目の愛護デー 献立	
		くろはんぺんフライ	黒はんぺん 卵			小麦粉 パン粉	油			
		おかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜					
		いなかじる	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁	砂糖				
11	金	さつまいもごはん				さつまいも 精白米 もち米	ごま	609kcal 20.3g 28%	十三夜献立	
		がんものふくめに	がんもどき			砂糖				
		ごますあえ	油あげ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		つきみだんご	小豆			上新粉 砂糖				
15	火	むぎごはん				精白米 麦		597kcal 27.7g 23%	共和幼試食会	
		マーボーとうふ	豆腐 豚肉 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ	でん粉	油 ごま油			
		ポークパオズ	豚肉		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			
		ヨーグルト		ヨーグルト						



こんだてひょう、うらめんにつづきます。



16	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	600kcal 26.3g 35%	富士美幼なし
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィナー 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖 でん粉			
		ビーンズサラダ	ツナフレーク ミックスビーンズ		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖	油		
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー	じゃが芋 小麦粉	バター		
17	木	スパゲッティナポリタン	ベーコン		玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく	スパゲッティ		475kcal 18.5g 27%	小学校なし
		かぼちゃコロッケ	豚肉 卵	チーズ	玉ねぎ 南瓜	マッシュポテト 小麦粉 パン粉	油		
		やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜				
		かき			柿				
18	金	むぎごはん				精白米 麦		605kcal 24.3g 24%	食育の日 共和幼なし 市内統一献立
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが こんにゃく	でん粉			
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 キャベツ				
		こくしょうじる	油揚げ みそ		大根 人参 ごぼう 干し椎茸	じゃが芋	ごま油		
		おこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖			
21	月	むぎごはん				精白米 麦		557kcal 27.5g 24%	葎小7・8組 南小4組なし
		さけのさいきょうみそやき	鮭 みそ			砂糖			
		やさいのばいにくあえ	かつお節		もやし 小松菜 人参 梅	砂糖			
		かきたまじる	ベーコン 卵 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	でん粉			
		オレンジ			オレンジ				
23	水	こくとうしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	603kcal 24.1g 29%	富士美幼なし
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース パセリ	小麦粉 マカロニ	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				
24	木	むぎごはん				精白米 麦		596kcal 18.7g 26%	南小・共和幼 なし
		とうふのまさごあげ	鶏肉 豆腐	ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが	砂糖 でん粉			
		やさいのいそべあえ		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				
25	金	きのこピラフ	ウィナー		玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 舞茸 にんにく コーン		油	594kcal 20.9g 28%	南6年 富士美幼なし
		さつまいもコロッケ				さつまいも パン粉 小麦粉	油		
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん缶	砂糖			
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵		玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	でん粉			
28	月	むぎごはん				精白米 麦		589kcal 22.7g 25%	
		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 人参	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				
29	火	むぎごはん				精白米 麦		584kcal 22.9g 20%	
		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				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ しょうが	じゃが芋			
		バナナ			バナナ				
30	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	678kcal 28.0g 34%	ハロウィン 献立
		ハロウィンハンバーグ	鶏肉		玉ねぎ 南瓜				
		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 ブロッコリー	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		
		パンプキンババロア		豆乳	南瓜	砂糖			
31	木	むぎごはん				精白米 麦		631kcal 31.4g 24%	
		にくどうふ	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 干し椎茸 竹の子 こんにゃく ねぎ	砂糖			
		やきししゃも	ししゃも						
		ごまみそあえ	みそ		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ねりごま ごま		
		みかん			みかん				

\* 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