

# 令和2年度10月こんだてひょう



菫山南小給食施設

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% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	くりおこわ				米 もち米 粟	ごま	579kcal 24.3g 25%	お月見献立
		とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ うすら卵		しょうが 玉ねぎ 人参	でん粉 パン粉 砂糖	油		
		やさしいいそべあえ	のり		小松菜 キャベツ もやし				
		おさかなだんごのすましじる	鶏肉 たら		干し椎茸 大根 人参 チンゲン菜				
		おつきみだんご				上新粉 砂糖 でん粉			
2	金	むぎごはん				米 麦		655kcal 259.3g 26%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		キャベツのごますあえ			小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 しらたき 絹さや	砂糖 じゃが芋	油		
		オレンジ			オレンジ				
5	月	うどん				小麦粉		629kcal 21.8g 26%	幼稚園なし
		カレーうどんのしる	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	じゃが芋	カレールウ 油		
		まめいりだいがくいも	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			
		なし			梨				
6	火	むぎごはん				米 麦		610kcal 25.8g 27%	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ				ごま油		
		きりほしだいこんのもの	さつま揚げ 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			
		バナナ			バナナ				
7	水	きなこトースト	黄な粉	脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	マーガリン ショートニング	594kcal 21.6g 37%	
		かいそうサラダ	ツナフレーク	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま		
		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	油		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
8	木	むぎごはん				米 麦		634kcal 30.0g 25%	県産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供(鰯)
		あじのなんばんづけ	鰯		ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油		
		やさしいごまあえ			小松菜 キャベツ もやし 人参	砂糖	ごま		
		とんじゃがみそじる	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				
9	金	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	米 麦 砂糖		574kcal 20.2g 24%	目の愛護デー 献立 富士 見幼なし
		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			
12	月	むぎごはん				米 麦		657kcal 29.2g 25%	
		マーボー豆腐	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 砂糖	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			
		はるさめサラダ	ロースハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		マンゴープリン	卵 乳製品		マンゴー	砂糖			
13	火	むぎごはん				米 麦		539kcal 24.9g 21%	菫小5年なし
		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	ささ身フレーク		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 蒲鉾	わかめ	玉ネギ えのき 小松菜				
		バナナ			バナナ				
14	水	バターロールパン		マーガリン 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	664kcal 22.1g 38%	菫小なし
		スパニッシュオムレツ	卵 ウインナー 豆 腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	油		
		コーンサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋			
		ぎゅうにゅうかん	ゼラチン	牛乳 ナタデココ	みかん・りんご缶(加熱済) 寒天	砂糖			
15	木	むぎごはん				米 麦		571kcal 25.7g 21%	共和幼なし
		ぶたにくのしょうがに	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				
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		パイナップル			パイナップル				

16	金	むぎごはん				米 麦		577kcal 20.4g 24%	富士美幼なし
		ジャージャンどうふ	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			
		アセロラゼリー			アセロラ果汁 ゼラチン	砂糖			
19	月	くろまいごはん				米 黒米		662kcal 28.2g 31%	食育の日 市 内統一献立  県畜産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供(虹鱒)
		にじますのたつたあげ	虹鱒			でん粉 小麦粉	油		
		やさいのばいにくあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 人参 梅	砂糖			
		きのこのみそしる	鶏肉 豆腐 みそ		えのき エリンギ しいたけ 白菜 ねぎ				
		たんなプリン	卵	牛乳		砂糖			
20	火	きのこピラフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 舞茸 にんにく コーン	米 麦	油	600kcal 17.6g 29%	全学栄推薦 食材使用献立 (白花豆 コ ロッケ)
		しろはなまめコロッケ	白花豆			パン粉 でん粉 小麦粉	バター 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			
		りんご			りんご				
21	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	557kcal 23.3g 33%	ふるさと給食 の日
		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 パセリ	小麦粉 マカロニ	バター 油		
		コールスローサラダ			胡瓜 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				
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国産)				
22	木	むぎごはん				米 麦		610kcal 23.1g 28%	南小なし
		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	油		
		もやしのごまあえ			小松菜 キャベツ もやし 人参	砂糖	ごま		
		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			
		かき			柿				
23	金	むぎごはん				米 麦		594kcal 25.5g 27%	南小6年 幼 稚園なし  県畜産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供(真鯛)
		まだいのみそやき	真鯛 みそ			砂糖			
		やさいのおひたし		かつお節	小松菜 キャベツ 人参				
		かきたまじる	ベーコン 卵 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	でん粉			
		なし			梨				
26	月	むぎごはん				米 麦		609kcal 24.6g 25%	
		とりみそカツ	鶏肉 卵 みそ			小麦粉 パン粉 砂 糖	油 ごま		
		わふうサラダ		のり	ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
		のっぺいじる	生揚げ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜	里芋 でん粉			
		バナナ			バナナ				
27	火	むぎごはん				米 麦		635kcal 30.5g 23%	
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖			
		ごますあえ			もやし キャベツ 小松菜	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			
		みかん			みかん				
28	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		
		パンプキンパバロア		豆乳	南瓜 	砂糖			
29	木	さつまいもごはん				さつまいも 米 もち米	ごま	559kcal 23.9g 25%	十三夜献立
		がんものふくめに	がんもどき			砂糖			
		キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃ こ	キャベツ 小松菜				
		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				
		おつきみだんご	小豆			上新粉 砂糖			
30	金	むぎごはん				米 麦		571kcal 22.7g 27%	県畜産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (メ ロン)
		やしししゃも	ししゃも						
		ごまみそあえ	みそ 油あげ		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ねりごま ごま		
		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			
		メロン			メロン				

\* 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。)

