

令和3年度10月こんだてひょう



菰山南小給食施設

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	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			583kcal 25.6g 25%	
		ポテトとおこめのささみカツ	鶏肉			じゃが芋 でん粉 パン粉	油			
		わかめサラダ		わかめ	キャベツ 小松菜	砂糖				
		いなかじる	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		なし			梨					
4	月	むぎごはん				米 麦			539kcal 24.9g 22%	幼稚園なし
		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	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 海老団子	わかめ	玉ネギ えのき 小松菜					
		オレンジ			オレンジ					
5	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油		597kcal 20.1g 24%	
		さつまいもコロッケ				さつまいも パン粉 小麦粉 マッシュポテト	油			
		キャベツのごますあえ			小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		かきたまみそしる	みそ 卵		玉ねぎ えのき チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
6	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		610kcal 25.8g 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			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
7	木	むぎごはん				精白米 麦			605kcal 21.0g 29%	
		さんまのかばやき	さんま		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
		やさいのおろしあえ		かつお節	小松菜 キャベツ 胡瓜 大根	砂糖				
		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					
8	金	むぎごはん				米 麦			634kcal 26.6g 24%	目の愛護デー 献立 富士美幼なし
		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	砂糖 でん粉				
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 キャベツ					
		はくさいのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		白菜 チンゲン菜	じゃが芋	ごま油			
				ブルーベリー果汁	砂糖					
11	月	くろまいごはん				米 黒米			622kcal 26.9g 25%	ふるさと給食 の日 市内統一献立
		さわらのうめみそやき	鯖 みそ		梅	砂糖				
		エリンギいりやさしいため			キャベツ 小松菜 エリンギ(伊豆の国産)	でん粉	油			
		こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ(伊豆の国産)	じゃが芋	ごま油			
		たんなヨーグルト		乳製品		砂糖				
12	火	むぎごはん				米 麦			661kcal 30.2g 26%	
		マーボーどうふ	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 砂糖	油 ごま油			
		ポークハオズ	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	水	あげパン	黄な粉	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油		624kcal 20.9g 34%	
		ツナサラダ	ツナフレーク		胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		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			
		フルーツジュレ			バナナ りんご 桃・みかん・パイン缶	アセロラジュレ				
14	木	むぎごはん				米 麦			611kcal 24.6g 26%	共和幼なし
		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	じゃが芋 でん粉				
		バナナ			バナナ					
15	金	さつまいもごはん				さつまいも 米	ごま		579kcal 20.9g 27%	十三夜献立 南小4年なし
		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 油あげ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 人参					
		おつきみだんご				上新粉 砂糖				



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		
18	月	ソフトめん					小麦粉		698kcal 25.4g 25%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	バター 油			
		まめいりだいがかいも	大豆			さつま芋 砂糖 でん粉	ごま 油			
		コールスローサラダ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		りんご			りんご					
19	火	むぎごはん				米 麦		585kcal 22.5g 27%		
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖				
		ごますあえ	油あげ		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				
		オレンジ			オレンジ					
20	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	596kcal 23.8g 33%		
		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 パセリ	小麦粉 マカロニ	バター 油			
		フレンチサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖				
		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					
		アセロラゼリー			アセロラ果汁 ゼラチン	砂糖				
21	木	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 沢庵	米 麦	ごま ごま油	597kcal 20.5g 28%	南小なし	
		とうふのまさごあげ	豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが	でん粉 砂糖	油			
		やさいのごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
		じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋				
		パイナップル			パイナップル					
22	金	むぎごはん				米 麦		595kcal 23.1g 26%	南小6年 共和幼なし	
		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					
25	月	むぎごはん				米 麦		615kcal 25.5g 27%	幼稚園なし	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ		にんにく		ごま油			
		きりぼしだいこんのもの	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				
		りんご			りんご					
26	火	むぎごはん				米 麦		675kcal 29.3g 25%		
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく					
		かきサラダ	ハム		柿 キャベツ 胡瓜	砂糖				
		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			
		みかん			みかん					
27	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	690kcal 26.1g 31%	共和幼なし	
		ポテトオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油 マヨネーズ(卵なし)			
		ビーンズサラダ	ツナフレーク		キャベツ 胡瓜 枝豆 ミックスビーンズ	砂糖				
		かぼちゃのポターージュスープ		生クリーム 牛乳	南瓜 玉ねぎ パセリ	米	バター			
		りんごヨーグルト		乳製品	りんご	砂糖				
28	木	スパゲッティナポリタン	ベーコン ウィンナー		人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	スパゲッティ	油	578kcal 22.0g 38%	蕪小 富士美幼なし 	
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油			
		やさいスープ	鶏肉	牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜					
		やさいのさっぱりあえ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		かき			柿					
29	金	きのこピラフ	ウィンナー		しめじ エリンギ 舞茸 玉ねぎ 人参 コーン にんにく	米 麦	油	632kcal 24.9g 35%	ハロウィン 献立	
		ハロウィンハンバーグ	鶏肉		玉ねぎ 南瓜					
		アップルサラダ			りんご キャベツ 胡瓜	砂糖	油			
		たまごとチンゲンサイのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	でん粉				
		パンブキンパバロア		豆乳	南瓜	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。)

