令和　6　年度

10 月　給食献立予定表

No.1

沼津市立第一小学校共同調理場

行事等	日 曜日	献立	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) カルシウム(mg)	中学校
	1 火	ごはん												こめ			591 25.0 29.1 318	745 29.7 26.5 337
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		いわしのかばやき	■							いわし			しょうが	でんぷん　さとう	油	醤油　みりん　酒		
		おひたし	■									こまつな	キャベツ			醤油　みりん		
		とんじる								ぶたにく とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	2 水	ナシゴレン	■					■		とりにく　えび		ピーマン あかピーマン	たまねぎ　にんにく	こめ　むぎ	米油	チリソース　ナンプラー　白ワイン チリパウダー　洋風だし　塩	574 24.4 30.7 300	724 28.9 27.7 317
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		プレーンオムレツ			■					たまご				さとう　でんぷん	油	塩　洋風だし		
		はるさめスープ	■							ベーコン　とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごま油	醤油　塩　酒　中華だし		
	3 木	うどん	■											うどん			605 27.9 34.5 338	756 34.8 32.9 366
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		にくうどん	■							ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ　しょうが ねぶかねぎ	でんぷん		醤油　みりん　塩　酒 鰹だし　昆布だし		
		じゃがいもとだいずのからあげ								だいず				じゃがいも　でんぷん	油	塩		
		ごまあえ	■									こまつな	キャベツ	さとう	ごま	醤油		
	4 金	ごはん												こめ			592 25.7 31.9 414	750 30.9 29.2 460
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		わかさぎフライ	■								わかさぎ			パンこ　こむぎこ こめこ	油	塩		
		もやしのごまいため	■							あぶらあげ		こまつな	もやし		ごま油 ごま	醤油　塩		
		にくどうふ	■							ぶたにく　とうふ		にんじん	たまねぎ　しらたき しいたけ	さとう	米油	醤油　酒　和風だし 昆布だし		
		のりふりかけ								かつおぶし	のり	まっちゃ		さとう　でんぷん		塩		
	7 月	まるがたパン	■			■								パン			586 23.0 39.8 363	763 28.5 38.2 397
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ツナコロッケ	■							まぐろ			たまねぎ	じゃがいも パンこ　さとう こむぎこ　こめこ	油	醤油　塩		
		ベーコンときのこのソテー	■							ベーコン			エリンギ　キャベツ えのきたけ　にんにく	スパゲッティ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	醤油　塩		
		クリームスープ	■			■				とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	たまねぎ　かぶ	こむぎこ	米油 バター	白ﾜｲﾝ　塩　こしょう 洋風だし		
	8 火	ごはん												こめ			588 24.2 27.4 323	731 28.8 25.1 340
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ぶたにくのやながわに	■		■					ぶたにく　たまご			たまねぎ　ごぼう こんにゃく	さとう　でんぷん	米油	醤油　酒　みりん　和風だし		
		とうふのすましじる	■							とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ　えのきたけ			醤油　みりん　塩　鰹だし		
		みかん											みかん					
	9 水	ごはん												こめ			576 25.1 26.4 316	727 30.1 23.8 332
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		いかのさらさあげ	■							いか			しょうが	でんぷん	油	醤油　酒　カレー粉		
		ごもくにまめ	■							だいず		にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま油	醤油　みりん　酒		
		はくさいのみそしる								とうふ　みそ		こまつな	はくさい　たまねぎ			鰹だし		
目の愛護デー	10 木	こまつなのピラフ				■				ウインナー		こまつな	たまねぎ　コーン	こめ　むぎ	バター 米油	塩　こしょう　白ﾜｲﾝ　洋風だし	663 24.8 31.1 285	813 29.3 28.9 298
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とりにくのハーブやき								とりにく		バジル	にんにく		ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	白ﾜｲﾝ　塩　ﾛｰﾘｴ　ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ		
		にくだんごいりトマトスープ	■							とりにく		トマト にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ　でんぷん	米油	洋風だし　塩　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ 赤ﾜｲﾝ　醤油		
		ブルーベリーゼリー											ブルーベリー	さとう				
片浜中なし	11 金	ごはん												こめ			663 27.3 30.0 297	798 31.6 27.1 308
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		チンジャオロース	■							ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが	でんぷん	米油	醤油　酒　塩 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ		
		わかめスープ	■							ベーコン　とうふ	わかめ		もやし　えのきたけ ねぶかねぎ		ごま油 ごま	醤油　塩　酒　中華だし		
		マーラーカオ	■		■	■				たまご	ぎゅうにゅう			さとう　こむぎこ でんぷん	ごま油 米油	醤油　塩		
十三夜献立	15 火	あきのかおりごはん	■							とりにく		にんじん	しめじ	こめ　むぎ	くり　米油	醤油　酒　塩　みりん　昆布だし	577 27.4 28.4 311	726 32.8 25.7 330
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		さわらのなんぶやき	■							さわら			しょうが		ごま	醤油　みりん　酒		
		ごじる								あぶらあげ だいず　みそ		はねぎ	だいこん　はくさい	さといも	ごま油	鰹だし		

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。
※物資の都合により献立を変更する場合があります。
※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。
※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されおり、家族や仲間と食卓を囲んで、孤食を減らすことを推進しています。
　また、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう！

令和 6 年度

10 月 給食献立予定表

沼津市立第一小学校共同調理場

行事等	日 曜日	献立	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) カルシウム(mg)	中学校
	16 水	ごはん												こめ			608 19.4 31.1 394	782 24.1 29.0 464
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		てりやきハンバーグ	■							ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん		醤油 みりん 酒 塩 洋風だし		
		じゃがいものバターソテー				■								じゃがいも	バター 油	塩		
		ベーコンとキャベツのスープ	■							ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ			洋風だし 醤油 白ワイン 塩 こしょう		
	17 木	むぎごはん												こめ むぎ			620 25.2 32.5 337	805 30.5 30.5 361
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	■							ぶたにく とうふ とりにく みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごま油	酒 中華だし 醤油 テンメンジャン トウバンジャン		
		あげぎょうざ	■							ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	油 ごま油	醤油 塩 こしょう		
		もやしのちゅうかいため										チンゲンサイ	もやし		ごま油	塩 こしょう 中華だし		
	18 金	ごはん												こめ			625 23.7 34.1 314	783 28.0 31.0 332
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とりにくのからあげ	■							とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	油	醤油 酒		
		ひじきのにもの	■							あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごま ごま油	醤油 みりん 和風だし		
		じゃがいもとわかめのみそしる								とうふ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	21 月	こくとうロールパン	■			■								パン こくとう			605 25.4 32.6 393	759 30.7 30.6 438
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ミートグラタン	■			■				ぶたにく だいず とりにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	バター 米油	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン 洋風だし		
		かいそうサラダ	■								くきわかめ とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ コーン	さとう	ごま油	米酢 醤油		
	22 火	ちゅうかめん	■											ちゅうかめん			628 24.8 27.1 296	806 31.5 25.1 317
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		しおラーメン	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ にんにく しょうが		ごま油	酒 中華だし 醤油 塩 こしょう		
		にくごぼうパオズ	■							ぶたにく だいず			ごぼう たけのこ たまねぎ しいたけ こんにゃく	こむぎこ さとう パンこ でんぷん	米油	塩 醤油 昆布だし 鰹だし 帆立だし		
		だいがくいも	■											さつまいも さとう	油 ごま	みりん 醤油 米酢		
ふるさと給食の日	23 水	ごはん												こめ			572 23.1 30.1 313	726 27.9 27.1 331
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		たらのフライ	■							たら				パンこ こむぎこ	油	中濃ソース 塩		
		つきこんにゃくのいりに	■							ぶたにく		にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	醤油 みりん		
		かきたまじる	■		■					とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		醤油 塩 酒 鰹だし		
片浜中なし	24 木	とりごぼうごはん	■							とりにく あぶらあげ			ごぼう	こめ むぎ	米油	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし	575 23.6 29.4 311	724 28.2 26.7 332
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	■		■					たまご				でんぷん さとう	油	酢 みりん 鰹だし 醤油 塩 昆布だし		
		のっぺいじる	■							とうふ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも でんぷん		醤油 酒 塩 鰹だし		
	25 金	むぎごはん												こめ むぎ			637 21.4 27.8 327	781 25.5 25.1 338
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		チキンとだいずのカレー	■							とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	米油	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース カレー粉 赤ワイン		
		ボイルドサラダ											キャベツ コーン きゅうり	さとう	米油	りんご酢 塩		
		プリン								とうにゅう				さとう				
	28日(月)	**給 食 な し**																
	29 火	ごはん												こめ			667 23.3 25.5 336	826 27.3 23.4 348
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とりにくとやさいのあまずあえ	■							とりにく		ピーマン トマト	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	さつまいも さとう でんぷん	油 ごま油	醤油 りんご酢 中華だし 塩 酒 オイスターソース		
		ワンタンスープ	■							ぶたにく みそ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	油	醤油 酒 塩 こしょう 中華だし		
		ヨーグルト				■					ヨーグルト							
第一中なし	30 水	ごはん												こめ			585 28.6 28.5 292	736 34.2 26.3 305
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		やきしおさば								さば						塩		
		いもに	■							ぎゅうにく みそ			こんにゃく ねぶかねぎ	さといも さとう		醤油 みりん 酒 和風だし		
		おふとたまねぎのすましじる	■							とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ	やきふ でんぷん		鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩		
第一中2年なし	31 木	ごはん												こめ			588 21.4 23.9 305	749 26.1 22.2 321
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ひじきいりとりつくね	■		■					とりにく たまご	ひじき		たまねぎ しょうが	でんぷん さとう パンこ	油	醤油 みりん 酒 塩 こしょう		
		ごまいりおひたし	■									こまつな	キャベツ		ごま	醤油 みりん		
		じゃがいものあまからに	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	米油	醤油 みりん 酒 和風だし		