

| 行事等 | 日曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | | | あか | | | | みどり | | | | き | | 調味料 | 栄養価 | |
|-----|-----|----------------------------|----------------|----|---|---|----|----|---------------------|----------------|--------------|-------------------------------|-----|------------------------------------|-----------|-------------------------------|----|------|------|-----|-------------|
| | | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 花生 | エビ | カニ | 主に体をつくるものになる食品 | | 主に体の調子を整えるものになる食品 | | 主にエネルギーのもとになる食品 | | 5群 | 6群 | 小学校 | | 中学校 | |
| | | | | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | エネルギー(kcal) |
| 18月 | | きなこあげパン | | | | | | | きなこ | | | | | | パン さとう | 油 | | 604 | 768 | | |
| | | こくとうロールパン | | | | | | | | | | | | | パン こくとう | | | 25.6 | 29.5 | | |
| | | ぎゅうにゅう <small>中学のみ</small> | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 35.8 | 31.4 | | |
| | | チキンポトフ | | | | | | | とりにく いんげんまめ | | にんじん | たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが | | じゃがいも | | 白ワイン 塩 こしょう 洋風だし ローリエ ナツメグ | | 319 | 356 | | |
| | | ブロッコリーのサラダ | | | | | | | | ブロッコリー | | キャベツ コーン | | さとう | 油 ごま | 酢 醤油 塩 | | | | | |
| 19火 | | すきやきふうたきこみごはん | | | | | | | ぎゅうにく ぶたにく | | にんじん | しらたき ごぼう しょうが | | こめ むぎ さとう | 油 | 醤油 みりん 酒 昆布だし | | 570 | 756 | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 20.8 | 26.7 | | |
| | | あつやきたまご | | | | | | | たまご | | | | | でんぶん さとう | 油 | 酢 みりん 鰹だし 醤油 塩 昆布だし | | 26.8 | 25.4 | | |
| | | 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 | | 328 | 362 | | |
| | | みかん | | | | | | | | | | みかん | | | | | | | | | |
| 20水 | | むぎごはん | | | | | | | | | | | | こめ むぎ | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 833 | | |
| | | マーボー豆腐 | | | | | | | 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 | | でんぶん さとう | ごま油 | 酒 中華だし 醤油 テンジャン トウバンジャン | | 31.5 | 31.8 | | |
| | | ポークしゅうまい | | | | | | | ぶたにく とりにく たら | | | たまねぎ | | こむぎこ さとう でんぶん | | 醤油 塩 | | 362 | | | |
| | | 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 | | | | | |
| 21木 | | ちゅうかめん | | | | | | | | | | | | ちゅうかめん | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | |
| | | みそラーメン | | | | | | | ぶたにく みそ | わかめ | にんじん | キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが | | | ごま油 | 中華だし 酒 トウバンジャン | | 653 | 766 | | |
| | | はるまき | | | | | | | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが | | こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ | 油 | 塩 醤油 洋風だし | | 25.6 | 32.4 | | |
| | | しおナムル | | | | | | | | こまつな | | もやし | | | ごま油 ごま | 塩 こしょう | | 36.4 | 21.0 | | |
| 22金 | | ごはん(すがるのきわみ) | | | | | | | | | | | | こめ | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 587 | 750 | | |
| | | さわらのごまみそがけ | | | | | | | さわら みそ | | | しょうが | | でんぶん さとう | 油 ごま | 醤油 みりん 酒 | | 26.8 | 32.4 | | |
| | | だいずのいそに | | | | | | | だいず あぶらあげ | ひじき | にんじん | しらたき | | さとう | ごま油 | 醤油 みりん 和風だし | | 29.9 | 27.2 | | |
| | | おふのすましじる | | | | | | | とうふ | | こまつな | たまねぎ | | やきふ | | 醤油 みりん 塩 鰹だし 昆布だし | | 353 | 375 | | |
| 25月 | | しょくパン | | | | | | | | | | | | パン | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 614 | 804 | | |
| | | チキンポテグラタン | | | | | | | とりにく だいず | チーズ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ | | じゃがいも こむぎこ | 油 バター | 塩 こしょう 白ワイン 洋風だし | | 27.7 | 34.7 | | |
| | | カリフローレのサラダ | | | | | | | | | | キャベツ コーン カリフローレ | | さとう | 油 | 醤油 塩 米酢 | | 34.3 | 30.6 | | |
| | | いちごジャム | | | | | | | | | | いちご | | さとう | | | | 423 | 472 | | |
| 26火 | | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 581 | 750 | | |
| | | あじのひものすあげ | | | | | | | あじ | | | | | | 油 | 塩 | | 24.8 | 29.6 | | |
| | | 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 | 醤油 みりん | | 35.5 | 30.2 | | |
| | | だいこんのみそしる | | | | | | | とうふ みそ あぶらあげ | | こまつな | だいこん | | | | 鰹だし | | 317 | 307 | | |
| 27水 | | チキンピラフ | | | | | | | とりにく | | にんじん | たまねぎ コーン | | こめ むぎ | バター 油 | 塩 洋風だし こしょう 白ワイン | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 571 | 771 | | |
| | | えびいもコロッケ | | | | | | | とりにく | | | たまねぎ | | さといも パンこ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん | 油 | 醤油 塩 こしょう | | 21.5 | 23.4 | | |
| | | ABCスープ | | | | | | | ベーコン | | こまつな | キャベツ たまねぎ | | マカロニ | | 醤油 塩 こしょう 白ワイン 洋風だし | | 29.2 | 29.3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 274 | 288 | | |
| 28木 | | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 649 | 813 | | |
| | | とりにくのみそやき | | | | | | | とりにく みそ | | | にんにく しょうが | | さとう | | 醤油 みりん 酒 | | 25.3 | 30.6 | | |
| | | だいちゅうじいもの あまからあえ | | | | | | | | | | | | さといも さとう でんぶん | 油 ごま | 醤油 みりん | | 34.1 | 31.5 | | |
| | | 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 | | でんぶん | | 醤油 塩 酒 鰹だし | | 305 | 321 | | |
| 29金 | | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 571 | 780 | | |
| | | くろはんぺんのおちやフライ | | | | | | | くろはんぺん | | せんちゃ | | | パンこ こむぎこ でんぶん | 油 | 塩 | | 20.3 | 26.5 | | |
| | | やさいのごまいため | | | | | | | あぶらあげ | | こまつな | キャベツ | | | ごま油 ごま | 醤油 塩 | | 27.0 | 25.2 | | |
| | | いもだんごじる | | | | | | | とりにく | | にんじん | だいこん ねぶかねぎ | | じゃがいも でんぶん | | 醤油 酒 みりん 塩 鰹だし | | 302 | 315 | | |

※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。
 ★11月25日～29日は「ふるさと給食週間」です。地場産物を特に多く使った献立が登場します。
 太字の食材は沼津市でとれた野菜です。