

11月 給食献立予定表

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	落花生	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のになる食品		小学校	中学校								
										1群	2群	3群	4群	5群	6群													
										魚・肉・卵・豆・豆制品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
																脂質(%)	カルシウム(mg)											
金	1	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																			601	755							
	ジャージャンドウフ																			24.2	28.6							
	はるさめサラダ																			31.4	28.5							
火	5	ふきよせおこわ																										
	ぎゅうにゅう																				627	771						
	さけフライ																				24.6	29.2						
	じゃがいものみそしる																				25.0	23.2						
水	6	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																					607	778					
	とりにくとこんにさいのあげに																					21.2	27.5					
	とうふのすまじる																					26.8	25.4					
木	7	ソフトめん																										
	ぎゅうにゅう																						591	727				
	ミートソース																						23.3	31.1				
	ふかしいも																						24.4	29.3				
いい歯の日	8	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																							579	775			
	きびなごフライ																							21.5	26.4			
	キャベツのわふういため																							26.3	26.8			
第一小2年なし	12	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																								570	755		
	おろしハンバーグ																								22.3	27.3		
	くきわかめのいためもの																								32.4	25.2		
第一小6年なし	13	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																									605	782	
	ちゅうかどん																									23.2	29.5	
	じゃがいもとだいずのからあげ																									31.2	27.5	
片第一小中なし・6年	14	ごはん																										
	ぎゅうにゅう																									616	798	
	メンチカツ																									23.2	25.4	
	きんぴらごぼう																									30.7	26.3	
片浜中なし	15	わかめごはん																										
	ぎゅうにゅう																										621	762
	とりにくのおこしやき																										25.9	25.5
	おひたし																										28.7	22.9

※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。
 ※沼津市では、毎月19日を「共食の日」と設定し、家庭における共食を推進します。「共食」とは、家族や仲間と食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることです。
 共食により、食の楽しさを実感し、食事のマナーや作法、あいさつ習慣等を習得することができます。

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		302	310		
		しおナムル								こまつな		もやし		ごま油 ごま	塩 こしょう						
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		571	771		
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう									21.5	23.4		
		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		29.2	29.3		
		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		274	288		
		ごはん													こめ						
28木		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		
		ごはん													こめ						
29金		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。