



# 10月分 献立予定表



平成18年度

沼津市立大岡南小学校

<給食回数 20回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄		
	3	火	ビーフシチュー ヨーグルトサラダ	牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	こむぎこ、オイル じゃがいも、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピース しょうが、にんにく、ももかん みかんかん、パインかん	677 24.4	372 3.2		
	4	水	あじのひもの メンマのいためもの なまあげのもの	牛乳	あじのひらき なまあげ 牛乳	あぶら オイル、さといも さんおんとう 精米	メンマ、キャベツ、こまつな にんじん、だいこん	682 28.8	410 3.0		
	5	木	ぶたにくのあげに かいそうサラダ いちごジャム	牛乳	ぶたももにく、だいち かいそうサラダ 牛乳	でんぷん、あぶら さつまいも、さとう ピーナッツ、いりごま	しょうが、にんじん キャベツ、コーン いちごジャム、小麦粉	676 26.2	305 2.6		
十五夜	6	金	さかなのゴママヨネーズやき チャプチエ ニラたまスープ・デザート	牛乳	たら ぶたももにく たまご、とうふ 牛乳	すりごま、オイル ごまあぶら、さとう はるさめ 精米	しいたけ、たけのこ、もやし ピーマン、たまねぎ、にら にんじん、ゼリー	691 26.8	341 2.8		
目の愛護 デー	10	火	いかのさらさあげ やさしいため わかめスープ	牛乳	いか わかめ、とうふ うずらたまご 牛乳	でんぷん、あぶら ごまあぶら いりごま 精米	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、たまねぎ、メンマ すりおろしりんご	637 26.7	351 2.3		
3年生 社会科 見学	11	水	あげだしどうふのあんかけ いものこじる ごさかなのつくだに・みかん	牛乳	あげだしどうふ とりももひくにく ごさかな 牛乳	あぶら、さとう でんぷん、さといも 精米	たけのこ、はねぎ、しいたけ しょうが、はくさい、ごぼう こまつな、にんじん、みかん	674 23.5	384 2.6		
	12	木	<b>あ お ぞ ら き ゅ う し ゚ く</b>								
	13	金	メキシカンライス レバーいりつくね たまごスープ	牛乳	ぶたかたひき ウインナー、つくね たまご、とうふ 牛乳	バター あぶら、さんおんとう でんぷん 精米	にんじん、たまねぎ コーン、ピーマン キャベツ、ほうれんそう	704 26.7	352 3.0		
	16	月	ビーンズカレー ポイルドサラダ ふくじんづけ・みかん	牛乳	ぶたももにく ひよこまめ 牛乳	じゃがいも、オイル 精米	たまねぎ、にんじん、みかん にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、コーン、ふくじんづけ	707 21.6	317 1.9		
	17	火	チャンポンめん あげぎょうざ ナムル	牛乳	ぶたももにく うずらたまご、ぎょうざ 牛乳	オイル、でんぷん あぶら、さとう ごまあぶら 小麦粉	しょうが、にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、もやし こまつな、ほうれんそう	641 26.4	357 2.5		
	18	水	さばのたつたあげ ごぼうのきんぴら すましじる・みかん	牛乳	さば とうふ、わかめ 牛乳	でんぷん、あぶら いりごま、ごまあぶら さとう 精米	しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきだけ はねぎ、みかん	696 27.0	315 2.4		
	19	木	ナシゴレン たまごとコーンのスープ ゼリーのヨーグルトあえ	牛乳	とりももにく、むきえび たまご、とうふ ヨーグルト 牛乳	あぶら、アーモンド でんぷん コンニャクゼリー 精米	にんにく、たまねぎ、ピーマン コーン、たけのこ チンゲンサイ、パインかん	663 25.0	342 2.1		
	20	金	たらのアーモンドフライ こふきいも ハムとやさいのスープ	牛乳	たらのアーモンドフライ ハム 牛乳	あぶら じゃがいも 小麦粉	キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぶか、しめじ ほうれんそう	681 26.1	361 3.0		
	23	月	マカロニグラタン きのこやさいのソテー りんごジャム	牛乳	とりももにく、チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニ、じゃがいも オイル、バター りんごジャム 小麦粉	にんじん、たまねぎ エリンギ、しいたけ、ピーマン キャベツ、ほうれんそう	660 23.5	379 3.7		
	24	火	さんまのかばやき からしあえ じゃがいものみそしる	牛乳	さんま とうふ、あぶらあげ みそ 牛乳	でんぷん、あぶら さんおんとう じゃがいも 精米	しょうが こまつな、もやし たまねぎ、はねぎ	689 24.3	338 3.2		
	25	水	くりとしめじのごはん まぐろのてりやき のっぺいじる	牛乳	とりももにく あぶらあげ、まぐろ とうふ 牛乳	くり、さとう さといも、こんにゃく でんぷん 精米	しめじ、にんじん しょうが ごぼう、だいこん、こまつな	612 27.5	307 2.1		
	26	木	カレーなんばん じゃがいものからあげ ポイルドサラダ	牛乳	とりももにく うずらたまご、にぼし あぶらあげ 牛乳	でんぷん じゃがいも、あぶら 小麦粉	たまねぎ、にんじん しいたけ、はねぎ、コーン キャベツ、ブロッコリー	673 26.6	427 3.2		
	27	金	はちもくぎゅうにくみそじたて はるさめスープ みかん	牛乳	ぎゅうももにく、ひじき だいち、みそ うずらたまご 牛乳	こんにゃく さんおんとう はるさめ 米飯	にんじん、ごぼう、しいたけ しょうが、ピース、はくさい もやし、ほうれんそう、みかん	669 27.5	340 3.8		
	30	月	おやこどん ししゃものからあげ おひたし	牛乳	とりももにく、かまぼこ たまご、ししゃも 牛乳	さんおんとう あぶら 米飯	しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、ピース キャベツ、もやし	671 27.9	388 2.3		
	31	火	さけのハーブやき バターポテト やさいスープ・デザート	牛乳	さけ ベーコン チーズデザート 牛乳	オリーブオイル じゃがいも、バター 小麦粉	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン、こまつな	621 30.5	356 2.0		