



10月 給食献立予定表

食品ロスについて考えよう!
No.1 沼津市立第三中学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)		
			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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
二中 なし	水	わかめごはん		わかめ				米 水あめ	米油	塩	773 28.5 28.4 563	
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグのおろしがけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根			豚脂	酒 みりん 醤油 りんご酢 塩 キリン 13ソ		
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		人参	キャベツ エリンギ			ごま ごま油	醤油 塩 胡椒 和風だし 唐辛子粉		削り節
十五夜 献立	木	さつま芋ごはん						米 もち米 さつま芋	米油 ごま	酒 塩	756 22.9 27.0 299	
		牛乳		牛乳								
		太刀魚フライ	たちうお					小麦粉 パン粉	菜種油	塩 胡椒		
		すまし汁	豆腐 なると		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ				醤油 酒 塩 削り節		
かむ かむ デー	火	うどん						うどん			792 32.0 30.3 427	
		牛乳		牛乳								
		カレー南蛮	うずら卵 鶏肉 油揚げ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ 椎茸		でん粉		カレー粉 カレー粉 酒 塩 醤油 削り節		
		さつま芋とひよこ豆の唐揚げ	ひよこ豆	かたくちいわし				さつま芋 でん粉	菜種油	塩 胡椒		
かむ かむ デー	火	海藻サラダ		わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ どうもろこし		砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
		玄米ロールパン						パン 玄米				
		牛乳		牛乳								
		チリコンカン	豚肉 いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜		砂糖	米油	中濃ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 13ソ ヴァー 洋風だし		
かむ かむ デー	火	野菜コロッケ		人参 さやいんげん	玉ねぎ どうもろこし		じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	塩 中濃ソース		796 30.8 30.8 476	
		キャベツのドレッシング 和え		小松菜 トマト	キャベツ 玉ねぎ		砂糖	植物油	酢 塩 香辛料			
		ごはん						米	米油			
		牛乳		牛乳								
四中 なし	木	鯖のみかん煮	さば		みかん		砂糖		醤油 塩 かつお・昆布エキス		734 26.4 30.5 294	
		れんこんの金平	豚肉		人参	れんこん ごぼう		砂糖	ごまごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子粉		
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	なめこ 玉ねぎ		じゃが芋		削り節		
		ごはん						米	米油			
四中 なし	木	牛乳		牛乳							749 30.0 25.2 290	
		酢豚	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 筍 しめじ もやし		じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 菜種油	醤油 酒 ケチャップ みりん りんご酢 チンタン		
		わかめスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	小松菜					チンタン 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 中華だし		
		ごはん						米	米油			
四中 なし	木	牛乳		牛乳							753 29.1 26.4 382	
		芋煮	豚肉 みそ 生揚げ		人参	大根 こんにゃく しめじ ごぼう 根深ねぎ		里芋 砂糖		塩 醤油 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
		海苔入り厚焼玉子	卵	のり				砂糖 でん粉	植物油	酢 かつおだし 醤油 塩 昆布エキス		
		キャベツのお浸し			小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	醤油 和風だし		
四中 なし	金	ごはん						米	米油		751 28.9 30.9 313	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉			にんにく 生姜		でん粉	菜種油	塩こうじ 酒 醤油		
		もやしのごま酢和え			きゅうり	もやし		砂糖	ごまごま油	醤油 りんご酢 塩		
四中 なし	金	具だくさんみそ汁	麩 豆腐 油揚げ みそ		葉大根	玉ねぎ えのきたけ				削り節		
		ごはん						米	米油			
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉			にんにく 生姜		でん粉	菜種油	塩こうじ 酒 醤油		
スポーツの日												
二中 なし	火	ナシゴレン	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ にんにく		米	米油	ワイン 13ソ ヴァー チンタン 13ソ 塩 胡椒 ナンパラー 鶏がらスープ	762 30.8 33.8 342	
		牛乳		牛乳								
		つくねの甘辛和え	鶏肉 鶏パ-			玉ねぎ		でん粉 パン粉 砂糖	ごま 菜種油	塩 胡椒 醤油 みりん 酒		
		うずら卵と野菜のスープ	うずら卵		人参 パセリ	キャベツ どうもろこし				ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 コンソメ		
二中 なし	水	ごはん						米	米油	醤油	743 27.1 26.4 355	
		のりのつくだ煮		のり				砂糖 水あめ でん粉 はちみつ				
		牛乳		牛乳								
		たらフライ	たら					パン粉 小麦粉	菜種油	塩		
二中 なし	木	キャベツのごま和え			小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	醤油	776 30.7 28.9 326	
		豆乳の根菜汁	豆腐 豆乳 油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ		じゃが芋	ごま油	削り節		
		ごはん						米	米油			
		牛乳		牛乳								
二中 なし	木	手作りメンチカツ	豚肉			玉ねぎ		パン粉 小麦粉	菜種油	塩 胡椒 ナツメ 中濃ソース	776 30.7 28.9 326	
		もやしの香味和え			小松菜	もやし		砂糖	ごま油	醤油 米酢		
		かきたま汁	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ 椎茸		でん粉		醤油 酒 塩 削り節		
		牛乳		牛乳								

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



10月 給食献立予定表



行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			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				
			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	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂(種実) 脂質			
金	17	ごはん					米	米油		764 28.9 34.4 358	
		牛乳		牛乳							
		鯖の南部焼き	さば			生姜			ごま		醤油 酒 みりん
		切干し大根のソース炒め	豚肉	昆布	人参	大根 キャベツ もやし			米油		中濃ソース ウスターソース 酒 塩 胡椒 醤油
		きのこ汁	豆腐 みそ			玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ 根深ねぎ					削り節
★	20	揚げパン ★					パン 砂糖	菜種油		745 23.0 30.6 345	
		黒糖ロールパン					パン 黒砂糖				
		牛乳		牛乳							
		ポトフ	ウインナー		人参	玉ねぎ 大根 セロリ しめじ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	さつま芋	米油	鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒		りんご酢 塩 胡椒
		ボイルドサラダ					砂糖	米油			
火	21	ごはん					米	米油		776 30.5 24.8 475	
		牛乳		牛乳							
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		人参	玉ねぎ 椎茸 枝豆	砂糖 でん粉		酒 醤油 みりん		
		さつま芋と大根のみそ汁	みそ		小松菜	大根	さつま芋				削り節
		果物(みかん)				みかん					
水	22	ごはん					米	米油		750 34.8 25.8 311	
		牛乳		牛乳							
		焼き塩鮭	塩鮭					米油			
		じゃが芋の揚げがらめ			人参	グリーンピース	じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん 酒 和風だし		
		肉団子汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ もやし 生姜 根深ねぎ	でん粉		チンタン 酒 胡椒 醤油 塩		
木	23	中華めん					中華めん			757 30.6 22.6 305	
		牛乳		牛乳							
		担々めん(具)	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ 椎茸 筍 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	米油	酒 醤油 胡椒 豆板醤 甜麺醤 チンタン		
		(スープ)			人参	もやし 根深ねぎ			チンタン 鶏がらスープ 昆布だし ナンプラー 醤油 塩 胡椒		
		根菜チップス				れんこん	さつま芋 じゃが芋	菜種油	塩 胡椒		
青りんごのゼリー				りんご	砂糖 水あめ						
金	24	セルフ親子丼					米 麦	米油		744 30.6 26.9 374	
		〔ごはん 親子丼の具〕	鶏肉 卵		人参	玉ねぎ 椎茸 筍	砂糖		塩 醤油 酒 みりん 和風だし		
		牛乳		牛乳							
		わかさぎのフライ	わかさぎ				パン粉 小麦粉	菜種油	塩		
		もやしの磯香和え	のり	小松菜	もやし				醤油 みりん		
月	27	ロールパン					パン			773 31.8 33.5 401	
		牛乳		牛乳							
		クリームシチュー	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	米油 バター	チンタン ワイン 塩 胡椒		
		ごまきなこ豆	大豆 きなこ				砂糖 でん粉	ごま	塩		
		茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ どうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩		
火	28	ごはん					米	米油	酒	747 31.2 25.2 344	
		牛乳		牛乳							
		豚肉の柳川煮	豚肉 卵		人参	玉ねぎ ごぼう こんにやく	砂糖	米油	醤油 酒 みりん 和風だし		
		つみれ汁	いわし たら 豆腐 みそ		葉ねぎ	えのきたけ 生姜	じゃが芋 でん粉		削り節 塩 昆布だし		
							米	米油			
水	29	ごはん					米	米油		756 29.1 28.1 358	
		牛乳		牛乳							
		春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ 玉ねぎ 筍 椎茸 にんにく	春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ	菜種油 ごま油	塩		
		塩ナムル			小松菜	もやし		ごま ごま油	塩		
		麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉 大豆		人参	玉ねぎ 椎茸 筍 根深ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	ごま油	豆板醤 酒 チンタン 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤		
木	30	ごはん					米	米油		760 28.0 26.5 355	
		牛乳		牛乳							
		くろはんべんフライ	さば たら	いわし			でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油	塩		
		ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ	ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 和風だし		
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 しめじ 根深ねぎ	里芋		削り節 唐辛子粉		
金	31	秋の香りごはん	油揚げ 大豆		人参	しめじ	米	栗 米油 ごま	酒 醤油 みりん 塩 和風だし	736 28.4 28.4 403	
		牛乳		牛乳							
		秋刀魚の生姜煮	さんま			生姜	水あめ 砂糖 でん粉		醤油 酢 塩		
		茹で野菜の即席漬け				キャベツ きゅうり	砂糖		醤油 米酢 塩		
		白玉団子汁	鶏肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	もち米 でん粉		醤油 酒 塩 削り節		

※海藻や小魚は、えび・かきが生息する地域で採取しています。