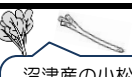


行事等	日・曜日	 献立	赤		緑		黄		 調味料	栄養価
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	5群 こく類 いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
	3月	 文化の日								
火	4	ごはん 牛乳 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 レタスと卵のスープ	メルルーサ 大豆 豆腐 卵	牛乳	人参 人参	グリーンピース 生姜 レタス しめじ	じゃが芋 でん粉 砂糖 でん粉	米油 菜種油	醤油 酒 みりん 醤油 塩 胡椒 鶏がらスープ 洋風だし	739 30.3 21.7 307
	5	麦ごはん 牛乳 家常豆腐(ジャージャンドウフ) にらまんじゅう ピリ辛もやし	 豚肉 生揚げ みそ 豚肉 大豆粉	牛乳	 人参 にら 小松菜	 キャベツ 筍 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 根深ねぎ にんにく 生姜 もやし にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 米油 豚脂 ごま	醤油 酒 みりん 豆板醤 チンタン 中華だし 醤油 塩 醤油 塩 唐辛子粉	747 33.3 28.0 468
	6	ごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツのゆかり和え 肉じゃが	 豚肉	牛乳 ししゃも	 赤じそ 人参	 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ しらたき グリンピース	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 菜種油	 塩 醤油 酒 みりん 和風だし 昆布だし	760 28.3 23.9 386
	7	ソフトめん 牛乳 ミートソース ボイルドサラダ スイートポテト	 豚肉 生クリーム 牛乳	牛乳 チーズ	人参 トマト きゅうり	 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 ケチャップ ハソルレク ワイン ナツメグ ローリエ 昆布だし りんご酢 塩 胡椒	816 31.3 26.1 367
ふるさと給食週	10月	ロールパン いちごジャム 牛乳 チキングラタン ベーコンと野菜のスープ	 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	 人参 小松菜 人参	 いちご 玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	水あめ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	パン 米油 バター	 塩 胡椒 ワイン 鶏がらスープ パセリ粉 ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 コンソメ	729 28.9 33.8 430
	11	すき焼き風炊き込みごはん 牛乳 海老芋のコロッケ 生揚げのみそ汁 果物(みかん)	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 人参 	生姜 しらたき ごぼう 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ 根深ねぎ みかん	米 砂糖 えびいも 砂糖 小麦粉 パン粉 	ごま 米油 菜種油	醤油 酒 醤油 塩 胡椒 削り節	740 28.8 29.8 383
	12	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 キャベツとカリフラワーの香味和え ツナと野菜の煮物	 卵 まぐろ 生揚げ	牛乳	 人参	 キャベツ カリフラワー こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 植物油 米油	みりん かつおだし 醤油 塩 昆布だし 醤油 米酢 醤油 酒 和風だし みりん	788 30.0 26.4 388
	13	ごはん 牛乳 鰯の干物の素揚げ 白菜の煮浸し みそけんちん汁	 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 鰯の干物	人参 小松菜 根深ねぎ	 白菜 大根 ごぼう つきこんにゃく	米 米油	米油 菜種油 ごま油	醤油 みりん 塩 かつおだし 削り節	721 28.0 29.5 728
金	14	ごはん 牛乳 鶏肉のお茶唐揚げ もやしの辛子和え 煮込みおでん	 鶏肉 黒はんぺん ちくわ 生揚げ うずら卵	牛乳	せん茶 小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし 大根 こんにゃく	米 でん粉 じゃが芋	米油 菜種油	醤油 酒 みりん 醤油 塩 練り辛子 削り節 昆布だし 醤油 塩 みりん 酒	829 35.1 30.1 381

※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。

※ふるさと給食週間には、静岡県産の地場産物が登場します!(太文字が地場産物です)



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				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質				
	17月	黒糖入りロールパン						パン 黒糖			726 30.8 27.4 429	
		牛乳		牛乳								
		グヤーシュ	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋	米油	鶏がらスープ ワイン 洋風だし			
		ほうれん草とコーンのソテー	いんげん豆		トマト				塩 胡椒 パプリカ			
		ヨーグルト			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		バター	塩 胡椒 洋風だし			
四中 2年生 なし	18火	雑穀ごはん					米 胚芽米 赤米 黒米	米油	酒 塩		721 29.6 28.2 363	
		牛乳		牛乳								
		いわしの蒲焼き		いわし			でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん			
		もやしのお浸し			小松菜	もやし		ごま	醤油 和風だし			
		鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		人参	ごぼう つきこんにゃく 根深ねぎ		米油	酒 醤油 塩 みりん 削り節			
四中 2年生 なし	19水	セルフ中華丼									825 27.5 21.8 330	
		ごはん					米	米油				
		中華丼の具	豚肉		人参	玉ねぎ 筍 椎茸 グリーンピース 生姜 白菜 もやし にんにく	砂糖 でん粉	米油	醤油 酒 塩 胡椒 チンタン 鶏がらスープ オイスターソース ナンプラー 中華だし			
		牛乳		牛乳								
		しらす焼売	すけとうだら	しらす		玉ねぎ キャベツ 生姜	でん粉 小麦粉	豚脂	帆立・牡蠣イカ 塩 胡椒			
		大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 菜種油	醤油 みりん 米酢			
三中 なし	20木	ごはん					米	米油	酒		752 32.3 24.7 345	
		牛乳		牛乳								
		手作りハンバーグ	豚肉 豆腐 卵			玉ねぎ	でん粉 砂糖		塩 胡椒 ナツメグ ローズマリー 醤油 ワイン 酒 みりん			
		ツナと春雨の炒め物	まぐろ		人参	キャベツ	春雨	米油	醤油 みりん 和風だし 胡椒			
		大根のみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	大根 えのきたけ	じゃが芋		削り節			
和食の日 献立	21金	ごはん					米	米油			787 33.1 29.6 332	
		牛乳		牛乳								
		鯖のいそフライ	さわら	あおさ			小麦粉 パン粉	菜種油	塩 胡椒			
		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			
		豆腐となるとのすまし汁	豆腐 なた		みつば	玉ねぎ しめじ			削り節 昆布だし 醤油 塩 みりん			
	24月	振替休日										
	25火	イエローライス						米	米油	カレー粉 酒	767 22.9 26.0 293	
		牛乳		牛乳								
		きのこカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ しめじ エリンギ 舞茸 生姜 にんにく	じゃが芋	米油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 鶏がらスープ			
		野菜ソテー			小松菜	キャベツ とうもろこし		米油	醤油 塩 胡椒 洋風だし			
		手作りみかんゼリー				みかん	砂糖		塩			
	26水	中華めん						中華めん			817 31.6 34.1 316	
		牛乳		牛乳								
		みそラーメン	豚肉 なた みそ		人参	白菜 とうもろこし 根深ねぎ にんにく 生姜		ごま油	酒 塩 胡椒 ナンプラー チンタン 鶏がらスープ			
		春巻	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸	春雨 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	菜種油	醤油 塩			
		塩ナムル			小松菜	もやし		ごま ごま油	塩			
	27木	吹き寄せおこわ	油揚げ		人参	しめじ つきこんにゃく	米 もち米 砂糖	栗 米油	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし		737 31.8 31.6 357	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖	ごま	醤油 酒 みりん			
		キャベツのドレッシング和え			小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖	植物油	醤油 塩 かつお節エキス			
		卵と麩のすまし汁	卵 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ	麩 でん粉		削り節 酒 塩			
	28金	ごはん						米	米油	削り節 酒 塩	768 27.8 30.4 449	
		牛乳		牛乳								
		鰯フライ	ぶり					小麦粉 パン粉	菜種油	塩 胡椒		
		もやしの磯香和え		のり	小松菜	もやし		ごま	醤油 みりん			
		大中寺いもの煮物	生揚げ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう こんにゃく	大中寺いも 砂糖	栗 米油	醤油 酒 和風だし			

※海藻や小魚は、えび・かにが生息する地域で採取しています。

※11月24日は『和食の日』です。給食では21日に『だしを味わう和食の日』をテーマに、鰹節や昆布でだしをとったすまし汁が登場します。お楽しみに♪