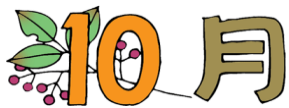




行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に3種類のものになる食品			金岡小(金岡中)	エネルギー(kcal)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)					
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質					
	1 木	ごはん					こめ			601 27.6 27.7 320	743 33.4 26.4 349		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		やきしおさけ	さけ					塩					
		じゃがいものにつころがし		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	だいずあぶら	醤油 みりん 酒					
		にくだんごじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ ねぶかねぎ	さとう		酒 鰹削り節 塩					
	2 金	ごはん					こめ			620 23.6 29.8 296	798 29.1 27.5 314		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいず		にんじん	しょうが えだまめ	でんぶん さとう じゃがいも	だいずあぶら	酒 醤油 みりん				
		とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ		鰹削り節					
	5 月	うどん					うどん			550 26.6 31.6 321	723 32.1 29.4 341		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		にくうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	はくさい しいたけ ねぶかねぎ		醤油 みりん 塩 酒 鰹削り節					
		たらのてんぷら	たら			こむぎこ でんぶん	だいずあぶら なたねあぶら	塩					
		こまつなのおひたし			こまつな	キャベツ		醤油					
		にしうらみかん				みかん							
【金岡中：ふもとと祭応援給食】金中生のみなさんに素敵な思い出がつくれるよう願っています！ ベストを尽くしてください。													
	6 火	ごはん					こめ			617 25.2 27.6 286	785 30.0 26.0 299		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		みそかつ	ぶたにく みそ		にんにく	こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら だいずあぶら	塩 こしょう 醤油 酒 みりん					
		ボイルドキャベツ			キャベツ								
		はるさめスープ	とうふ		たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ	はるさめ	ごまあぶら	チンタン 醤油 酒 塩					
金岡小 5年生 給食なし	7 水	しょくパン		だっしふんにゅう			パン			563 26.2 40.1 328	724 31.0 39.4 348		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		オムレツ	たまご ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	しょくぶつあぶら	ケチャップ ソース ワイン 酢 塩 醤油 プイヨン				
		イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ		ドレッシング					
		はくさいのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい コーン		こめあぶら	ガラスープ 洋風だし ワイン 塩 こしょう				
金岡小 5年生 給食なし 金岡中 給食なし	8 木	かたぬきチーズ(いちご)		チーズ		いちご				559 21.5 28.5 299			
		ごはん					こめ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		いわしのかばやき	いわし			さとう でんぶん	だいずあぶら	酒 醤油 みりん					
		たくわんあえ			にんじん	キャベツ だいこん	さとう		塩 酢				
金岡小 5年生 給食なし 金岡中 給食なし	9 金	みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		鰹削り節 酒	578 23.9 24.6 326			
		ごはん					こめ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		芋煮(いもに)	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	さとう さとも		醤油 酒 みりん				
		わかさぎのフライ		わかさぎ			パンこ こむぎこ でんぶん	だいずあぶら しょくぶつあぶら	塩 醤油				
	13 火	あかじそあえ			にんじん	キャベツ あかじそ			塩	585 18.8 29.1 258	748 22.6 27.0 265		
		のりふりかけ		のり		まっちゃ	さとう		塩 かつおだし				
		ごはん					こめ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	14 水	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	ハヤシフレーク デミソース 塩 こしょう ローリエ ケチャップ ソース ガラスープ ワイン ナツメグ	606 26.3 39.4 299	763 28.8 40.7 311		
		ポテトとやさいのソテー				キャベツ コーン	じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	塩 こしょう				
		ロールパン		だっしふんにゅう			パン						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	16 金	とりにくのハーブやき	とりにく			にんにく		オリーブオイル	塩 ワイン ローズマリー バジル	581 24.1 26.3 304			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう				
		ミネストローネ	ベーコン レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブオイル	ガラスープ 洋風だし 塩 こしょう ワイン				
		15.16日は、金岡中の給食が無いので、手作りメニューにチャレンジします！ 愛情がたくさんこめられた「コロツケ」と「つくね」を召し上がってください＊											
金岡中 給食なし	15 木	ごはん					こめ			581 20.5 28.2 293			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		てづくりカレーコロツケ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	だいずあぶら こめあぶら	塩 こしょう ソース カレー粉				
		えだまめとキャベツのサラダ			えだまめ	キャベツ コーン		ドレッシング					
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	もやし			鰹削り節				
金岡中 給食なし	16 金	ごはん					こめ			581 24.1 26.3 304			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		★てづくりとりつくね (新メニュー)	とりにく とうふ おから	ひじき	にんじん	しょうが しいたけ れんこん ねぶかねぎ	さとう でんぶん		酒 塩 こしょう 醤油				
		からしあえ			こまつな	キャベツ			醤油 練り辛子				
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		鰹削り節				



給食献立予定表

沼津市立金岡小学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		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			金岡小	金岡中	
			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(g)
			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				
金岡小 3年生 給食なし	19月	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							587	734
		あつあげのそぼろに	ぶたにく あつあげ		にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ	でんぷん		酒 醤油 みりん	24.8 27.8 424	29.8 26.5 480	
		さつまいものみそしる	みそ		こまつな	だいこん	さつまいも		鯉削り節			
	20火	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							583	727
		さばのてりやき	さば						酒 醤油 みりん	22.6 33.0 299	26.9 31.4 321	
		ひじきのいために	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう		醤油 酒 みりん			
		なめこのみそしる	みそ		こまつな	なめこ えのきたけ	じゃがいも		鯉削り節			
	21水	こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			パン こくとう					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							585	786
		とりにくのバジルフライ	とりにく			にんにく	こむぎこ パンこ		ワイン 塩 こしょう バジル	27.2 34.0 328	34.3 30.5 369	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	塩 こしょう			
		やさいのスープ	とうふ		にんじん	はくさい コーン			ブイヨン 醤油 ワイン 塩 こしょう			
	22木	ナシゴレン	とりにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	こめ	こめあぶら	チリパウダー チリソース ガラスープ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					塩 こしょう ナンプラー 洋風だし	624 25.7 28.1 289	839 34.6 29.0 323	
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	しょくぶつあぶら	酢 みりん かつおだし 醤油			
		ワンタンスープ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが キャベツ	こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう チンタン 中華だし			
【10月バースデー給食】 メニューは、ポークカレーとおもちのデザートです。10月生まれの友だちをみんなでお祝いしましょう！おたんじょうび、おめでとう🎂												
	23金	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも	こめあぶら	カレールウ ソース ケチャップ ローリエ ガラスープ ワイン こしょう ナツメグ	649 21.0 28.7 282	820 25.4 26.1 298	
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	酢 醤油 塩			
		おもちのデザート(バニラあじ)	とうにゅう				さとう もちこめこ					
	26月	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		カレーマールボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら	酒 醤油 カレー粉 塩 チンタン ケチャップ	618 29.0 30.6 344	808 36.9 28.3 378	
		むししゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ さとう こむぎこ		醤油 塩			
		しおナムル			こまつな	もやし		ごまあぶら	塩			
金岡小 4年生 給食なし	27火	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ホキのからあげ ねぎソース	ホキ			ねぶかねぎ	でんぷん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	醤油 みりん	606 26.7 28.8 325	744 31.9 27.1 350	
		ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく			キャベツ もやし		ごまあぶら	酒 醤油 塩 こしょう みりん			
		かきたまじる	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ しいたけ	でんぷん		鯉削り節 醤油 酒 塩			
	28水	しょくパン		だっしふんにゅう			パン					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		チリコンカン	ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	ガラスープ ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう チリパウダー	590 26.8 27.9 417	727 31.0 27.4 433	
		ポテトとやさいのソテー				キャベツ コーン	じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	塩 こしょう			
		ヨーグルト		ヨーグルト								
	29木	ちゅうかめん					めん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		タンタンメン(にくみそ)	ぶたにく みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 チンタン こしょう	560 24.5 27.6 292	732 29.5 26.0 309	
		タンタンメン(スープ)				もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ		ごまあぶら	チンタン 醤油 塩 昆布だし こしょう			
		じゃがいもとだいずのからあげ	だいず				じゃがいも でんぷん	だいずあぶら	塩 こしょう			
	30金	あきのかおりごはん(くり・さつまいも)			にんじん	ぶなしめじ	こめ さつまいも	くり	酒 塩 醤油 みりん 昆布だし			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							589	725
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ でんぷん	だいずあぶら	ソース 塩	24.1 26.0 296	28.0 25.3 314	
		とうにゅういりとんじる	ぶたにく みそ とうふ とうにゅう		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう			鯉削り節			

※天候等の都合により献立や食材が変更になることがあります。

でんぷん・・・じゃがいもでんぷん(かたくりこ)