

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		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「はたき」-のものになる食品			
			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・こんにやく)	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		
火	4	食パン					パン			
		牛乳		牛乳						716
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ・塩・ワイン	41.0
									クミン・カレー粉	34.2
		マセドアンサラダ			キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・砂糖	米油	酢・塩・こしょう		400
		ミネストローネ	豚肉・ウィンナー 大豆・レッドキドニー豆		にんじん トマト	玉ねぎ・セロリ にんにく	マカロニ	米油	鶏ガラスープ・塩 ワイン・こしょう・洋風だし	
		チーズ		チーズ						
水	5	ソフト麺					麺			
		牛乳		牛乳						750
			豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	酒・カレー粉・ナツメグ・ローリエ	29.6
		カレーソース				にんにく・しょうが			フルーツチャツネ・鶏ガラスープ	33.1
									トマトケチャップ・塩・こしょう	355
									ウスターソース・カレーフレーク	
		きびなごのフライ	きびなご				小麦粉・パン粉	菜種油		
	ごぼうのマヨネーズ和え				キャベツ・ごぼう	砂糖	ごま	マヨネーズ・酢・塩・こしょう		
木	6	わかめご飯		わかめ			米	米油	塩	
		牛乳		牛乳						752
		ぶりのフライ	ぶり				小麦粉・パン粉	菜種油		28.0
		切り干し大根の煮物	油揚げ・かまぼこ			切り干し大根	砂糖		酒・和風だし・みりん・しょうゆ	29.2
		お麩のかきたま汁	豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・えのきだけ 干し椎茸・ねぎ	焼き麩 でん粉		鰹だし・しょうゆ・和風だし 昆布だし・酒・塩	403
金	7	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						700
		豚キムチ	豚肉		にんじん にら	キャベツ・もやし にんにく・しょうが	砂糖 でん粉	米油 ごま油	酒・キムチ・豆板醤 しょうゆ・塩・こしょう	29.0 23.4
		シーフードスープ	豆腐・えび 青のり団子	わかめ	ほうれん草	大根・玉ねぎ えりんぎ		ごま油	しょうゆ・中華だし・酒 鶏ガラスープ・塩・みりん	368
		甘夏ゼリー				甘夏	砂糖			
		10月	芸術鑑賞の日（お弁当） 							
ハンガリー料理	11	ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						862
			牛肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	米油	トマトケチャップ・ハヤシフレーク	31.6
		グラーシュ	大豆 ひよこ豆 レッドキドニー豆		ピーマン トマト				鶏ガラスープ・ワイン・塩 こしょう・パプリカパウダー ナツメグ・バジル・ローリエ	38.4 344
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ			アーモンド	塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ	
	水	12	吹き寄せおこわ	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ こんにやく	栗・砂糖 米・もち米		しょうゆ・酒・塩・昆布だし
		牛乳		牛乳						739
		黒はんぺんのフライ	黒はんぺん				小麦粉・パン粉	菜種油		28.6
		里芋のみそ汁	油揚げ なると・みそ		小松菜	大根・えのきだけ こんにやく	里芋		鰹だし・昆布だし 和風だし	27.5 351
木		13	ご飯					米	米油	
		牛乳		牛乳						773
		いかの五色揚げ煮	いか 大豆		にんじん	しょうが	でん粉・砂糖 じゃがいも	菜種油	しょうゆ・酒 トマトケチャップ	32.1 22.6
		肉団子汁	鶏肉団子 みそ		にら にんじん	もやし・玉ねぎ 大根			チンタン・酒・塩 こしょう・中華だし	291
		かつおのふりかけ	かつお	のり			砂糖			
	金	14	ご飯					米		
		牛乳		牛乳						762
		いわしの蒲焼き	いわし				でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・みりん・酒	27.6
		ほうれん草のお浸し			ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ	28.6
		豚汁	豚肉・豆腐 みそ	昆布	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ・こんにやく	さつまいも		酒・鰹だし・和風だし 昆布だし	421

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		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%)	
			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)			
ふるさと給食週間	17月	さくらご飯					米		みりん・酒・しょうゆ・塩・昆布だし・和風だし		
		牛乳		牛乳						797	
		小さいわしのフライ		いわし			パン粉・小麦粉	菜種油		32.5	
		小松菜のしょうが炒め			沼津産小松菜	キャベツ・しょうが		米油	塩・しょうゆ・和風だし	29.8	
		煮込みおでん	牛肉	昆布	にんじん	大根・蓮根	里芋	米油	鰹だし・しょうゆ・塩	486	
			黒はんぺん			こんにゃく			酒・みりん・昆布だし		
		うずらの卵									
	18火	渦巻きパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン			
		牛乳		牛乳							786
		カリフローレのサラダ				沼津産カリフローレ	砂糖	米油	酢・塩・こしょう	32.5	
						とうもろこし・きゅうり				37.3	
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトソース・塩・こしょう	490	
			チーズ		マッシュルーム	マカロニ		ワイン・鶏ガラスープ			
	19水	ご飯					米				
		牛乳		牛乳							796
		いかメンチカツ	いか				小麦粉・パン粉	菜種油		29.5	
		白菜のお浸し			沼津産小松菜	白菜			しょうゆ	26.3	
		鰹削り節	鰹節							529	
		大中寺いもの煮物	鶏肉	昆布	にんじん	こんにゃく・ごぼう	沼津産大中寺いも		しょうゆ・酒・和風だし		
		生揚げ			干し椎茸・いんげん・大根	砂糖		みりん			
	20木	中華麺					麺				
		牛乳		牛乳							679
		担々麺	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	砂糖	米油	みりん・酒・しょうゆ・こしょう	31.1	
			みそ		ちんげん菜	干し椎茸・たけのこ	でん粉	ごま	豆板醤・チンタン・甜麺醤	24.0	
		キャベツの オイスターソース炒め	えび	茎わかめ		もやし・根方の白ねぎ キャベツ・にんにく	ごま油	塩・昆布だし・中華だし	344		
						キャベツ・にんにく	でん粉	米油	塩・こしょう・中華だし		
		みかん				沼津産早生みかん		ごま油	オイスターソース		
	21金	ご飯					米(するがの極み)	米油			
		牛乳		牛乳							751
		あじの干物の素揚げ	あじの干物					菜種油		28.5	
		ひじきの炒め煮	かまぼこ	ひじき		干し椎茸	砂糖	米油	しょうゆ・みりん・酒	28.8	
						蓮根・こんにゃく			和風だし	364	
		大根のみそ汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	いも団子		酒・鰹だし・昆布だし		
		みそ			根方の白ねぎ			和風だし・みりん			
火	25	ご飯					米	米油			
		牛乳		牛乳							780
		ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく		米油	ワイン・ナツメグ・ローリエ・ハヤシフレーク	27.4	
					トマト	しょうが			ソース・鶏ガラスープ・洋風だし・塩・こしょう	30.8	
		キャベツのガーリックソテー	ベーコン		パプリカ	キャベツ・にんにく	オリーブ油	米油	ワイン・しょうゆ・塩・こしょう	390	
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖					
和食の日	26水	ご飯					米	米油			
		牛乳		牛乳							745
		鯖のみそ焼き	鯖・みそ			しょうが	砂糖		塩・酒・からし	33.3	
		こんにゃくのびり辛煮	豚肉			たけのこ・こんにゃく	砂糖	米油	しょうゆ・みりん・和風だし	29.5	
						いんげん			酒・唐辛子	341	
じゃがいものみそ汁	油揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		酒・昆布だし・和風だし				
	豆腐・みそ		葉ねぎ	大根			鰹だし				
インドネシア料理	27木	ナシゴレン	えび		パプリカ	にんにく	米	米油	酒・チリパウダー・こしょう		
			鶏肉			玉ねぎ			チリソース・塩・ナンプラー・鶏ガラスープ	697	
		牛乳		牛乳						28.4	
		あんかけ肉団子	肉団子				砂糖・でん粉	菜種油	しょうゆ・酒・みりん	30.6	
		うずらの卵と野菜のスープ	うずらの卵		にんじん	キャベツ・もやし			チンタン・しょうゆ・鶏ガラスープ	324	
				ほうれん草	とうもろこし			塩・こしょう・中華だし			
金	28	ご飯					米				
		牛乳		牛乳							892
		麻婆豆腐	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	米油	しょうゆ・チンタン・酒	31.3	
			豆腐・みそ			ねぎ・干し椎茸		ごま油	唐辛子・豆板醤・甜麺醤	33.6	
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・春雨	菜種油		502	
				たけのこ							
もやしのナムル			にら	もやし・きくらげ	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢				

(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月の中旬を過ぎたあたりから、一段と涼しくなりました。秋の訪れを感じるこの頃です。11月は17日(月)から21日(金)までを「ふるさと給食週間」としました。地産地消を推進するために、沼津のお米として有名な「するがの極み」を使ってご飯を炊きます。また、大中寺いもやカリフローレ、小松菜、根方の白ねぎ等を使用する予定です。カリフローレは、カリフラワーの茎を長くすることにより、茎の部分を味わえるように品種改良した野菜です。主に、サラダに使用することが多く、くせのない味と歯ごたえは、とても好評です。11月もよりしくお願い致します。

早寝・早起き・朝ご飯