

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
			あか		みどり		き						
			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1週間-のものになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
ふるふると給食週間	18月	さくらご飯							米		みりん・酒・しょうゆ	693	
		牛乳									昆布だし・和風だし	27.6	
		そぼろ入り厚焼き卵			鶏肉・卵								26.1
		大中寺芋と厚揚げの煮物			鶏肉・生揚げ		にんじん	こんにゃく・ごぼう	大中寺芋			しょうゆ・酒・和風だし	423
	19火	渦巻きパン								パン	マーガリン		744
		牛乳											31.3
		カリフラワーのサラダ						カリフラワー・きゅうり		砂糖	サラダ油	りんご酢・塩・こしょう	39.1
		ポテトグラタン			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	495
	20水	ご飯(するがの極)								米	サラダ油		689
		牛乳											27.9
		鰯の干物の素揚げ			あじの干物						油		32.8
		ひじきの炒め煮			さつま揚げ	ひじき		蓮根・こんにゃく		砂糖	サラダ油	しょうゆ・みりん・酒	330
21木	大根のみそ汁			油揚げ・豚肉		にんじん	玉ねぎ・大根				鰹だし・昆布だし		
				いわし団子			ねぎ				和風だし		
				みそ									
	ご飯								米			734	
22金	牛乳											27.9	
	小松菜のフライ								パン粉・小麦粉	油		27.6	
	小松菜のごま和え			黒はんぺん	昆布	にんじん	キャベツ	大根	砂糖	ごま	塩・しょうゆ	476	
	煮込みおでん			豆竹輪・揚げボール			こんにゃく				酒・みりん・昆布だし		
25月	じゃこ入りご飯								米		酒・しょうゆ・昆布だし	629	
	牛乳											25.1	
	鶏肉のみそ焼き			鶏肉・みそ			にんにく・しょうが		砂糖		しょうゆ・酒・みりん・からし	24.2	
	豆腐のすまし汁			豆腐		にんじん	玉ねぎ・たけのこ				鰹だし・しょうゆ・塩	340	
26火	みかん(西浦)			なると			しいたけ・ねぎ				酒・和風だし・昆布だし		
	すき焼き風炊き込みご飯			牛肉		にんじん	しょうが		米	サラダ油	しょうゆ・酒	660	
	牛乳								砂糖	ごま		25.9	
	野沢菜まんじゅう			豚肉・鶏肉			こんにゃく・ごぼう					30.8	
27水	きのこのみそ汁			油揚げ・かまぼこ		にんじん	えのきだけ・しめじ				鰹だし・和風だし	315	
				豆乳・みそ		小松菜	えりんぎ・大根				酒・昆布だし		
	丸型パン								パン	マーガリン		732	
	牛乳											22.1	
28木	コーンコロッケ								小麦粉・パン粉	油		42.9	
	小松菜のサラダ					小松菜	キャベツ		砂糖	サラダ油	りんご酢・塩・こしょう	366	
	かぼちゃのクリームスープ			鶏肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ		小麦粉	バター	鶏ガラスープ・ワイン		
						ほうれん草				サラダ油	塩・こしょう・洋風だし		
29金	ご飯								米	サラダ油		746	
	牛乳											26.2	
	鰯の蒲焼き			鰯					でん粉・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	27.4	
	キャベツのカーリクソテー					ちんげん菜	キャベツ			サラダ油	しょうゆ	308	
28木	白玉団子汁			鶏肉		にんじん	大根・玉ねぎ		白玉団子		鰹だし・昆布だし		
						葉ねぎ	えのきだけ				和風だし・しょうゆ・酒		
	中華麺								麺			637	
	牛乳											28.2	
29金	担々麺			豚肉		にんじん	にんにく・しょうが		砂糖	サラダ油	みりん・酒・しょうゆ・こしょう	30.4	
				みそ		ちんげん菜	玉ねぎ・しいたけ		でん粉	ごま	豆板醤・チンタン・チンメンジャン	316	
	揚げワンタン			豚肉・鶏肉			だけのこ・もやし・ねぎ			ごま油	塩・昆布だし		
	すりおろしりんごゼリー								小麦粉	油			
29金	チキンライス			鶏肉		にんじん	りんご		米	サラダ油	鶏ガラスープ・洋風だし	775	
	牛乳						どうもろこし			バター	ワイン・塩・こしょう	33.7	
	チーズオムレツ			卵		チーズ						27.9	
	野菜のトマトスープ			ウインナー		にんじん	キャベツ		じゃがいも	サラダ油	ワイン・鶏ガラスープ・ソース・塩	312	
			いんげん豆		トマト	玉ねぎ				トマトケチャップ・ローリエ・ナツメグ			

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

葉がすっかり落ちてしまって、ほうきのようなになった桜の木に寂しさを感じるこの頃です。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。11月は、沼津のお米として有名な「するがの極」を使って本校で炊きます。また、大中寺芋やカリフラワー、小松菜を使用して、地産地消を推進したいと思います。カリフラワーは、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、野菜の苦手な子にも好評です。11月もよろしく願い致します。

「早寝・早起き・朝ご飯」