

平成29年度 *10がつのこんだてひょう(しょうがっこう用)*

大仁学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
2	月	☺	ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにやく 干しいたけ	米 麦 三温糖	油	636 25.6 27	大仁中、北小 なし
			きびなごフライ	きびなご			パン粉 米 薄力粉	黒ごま 油			
			やさいのおひたし	ハム		小松菜	キャベツ もやし しょうが	三温糖 ごま			
			とんじる	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも			
			ヨーグルト		乳製品		寒天	砂糖 コーン油			
3	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		585 26.9 29	
			ツナサンドのぐ	ツナ			きゅうり	三温糖			
			ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	コーン	油			
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトグチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖			
			バナナ				バナナ				
4	水	☺	こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん きぬさや	しょうが	米 麦 三温糖	油	663 24.5 32	十五夜 メニュー
			さんまのカボスレモンに	さんま			かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁	砂糖 さつまいもでん粉			
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ もやし しょうが	三温糖 ごま			
			さといものみそしる	豆腐 みそ		葉ねぎ	大根	里いも			
			おつきみゼリー				ぶどう果汁 みかん果汁 寒天	水あめ 砂糖			
5	木	☺	むぎごはん					米 麦		647 21.8 29	
			とりのからあげやくみろがけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが にんにく レモン果汁	三温糖 小麦粉 片栗粉	油		
			きんぴらごぼう			にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	三温糖 ごま 油			
			かきたまじる	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
6	金	☺	むぎごはん					米 麦		641 22.3 25	大仁中なし
			こうやどうふいりすぶた	豚肉 高野豆腐		にんじん 青ピーマン トマトグチャップ	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油		
			やさいのナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	ごま ごま油			
			ぎゅうにゅうかんでん	ゼラチン	牛乳		みかん 粉寒天	上白糖			
10	火	☺	ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	青ピーマン トマトグチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 三温糖 砂糖	油	647 27/0 33	全幼稚園なし
			ポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ しょうが	じゃがいも 油			
			ビーンズサラダ	ツナ		にんじん	りんご 枝豆 マローファットビーズ カレックス レッドキトニー	三温糖 ごま油			
			ブルーベリータルト	豆乳			ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 水あめ コーンフラワー でん粉	ショートニング 植物油		
11	水	☺	さくらごはん					米 麦		604 25.4 29	のぞみ幼、東 幼なし
			フラサのてりやき	フラサ			しょうが	三温糖 片栗粉			
			はるさめのいたためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			キャベツのみそしる	生揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ				
12	水	☺	むぎごはん					米 麦		646 24.4 23	大仁小6年なし
			キーマカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ しょうが にんにく	小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
13	金	☺	くりごはん					米 もち米 栗	黒ごま	600 21.6 26	大仁小6年、 全幼稚園なし
			とりにくのこうみやき	鶏肉 みそ			根深ねぎ しょうが にんにく	ごま油			
			もやしとコーンのおひたし			小松菜 にんじん	もやし コーン	三温糖 ごま油			
			しらたまだんこのすまししる	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 干しいたけ	白玉団子			
			パイナップル				パイナップル				
16	月	☺	むぎごはん					米 麦		648 25.2 28	大仁中6組、大 仁小4・5組 なし
			ジャージャンどうぶ	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 油		
			さつまいものココロサラダ	ハム		にんじん	小松菜	さつまいも 三温糖	油		
			りんご				りんご				
17	火	☺	こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		623 19.4 27	のぞみ幼、 東幼なし
			さつまいもコロッケ					さつまいも マッシュルーム 上白糖 パン粉 小麦粉 とう もろこしでん粉	油		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	三温糖	油		
			にくだんごいりやさいスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			バナナ				バナナ				



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
18	水	☎	むぎごはん					米 麦		657 30.9 25	大仁小なし	
			なっとう (タレ)	大豆	(かつお節)			(上白糖)				
			じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油			
			いかのカレーやき	いか					油			
			こまつなのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	えのき					
19	木	☎	くろまいごはん					米 麦 黒米		614 24.5 27	のぞみ幼、東幼 なし	
			さばのたつたあげ	鯖			しょうが	片栗粉	油			
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		三温糖	油			
			じゃがいものみそしる	みそ		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				
20	金	☎	むぎごはん					米 麦		671 29.4 26	田京幼なし	
			おやこに	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ	三温糖	油			
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油			
			ココアめ	大豆				三温糖 ココア 片栗粉	油			
23	月	☎	キムたくごはん	豚肉			キムチ つぼ漬け	米 麦	ごま油 油	626 22.4 32		
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 ハク	えんどう豆タン	かつお節		キャベツ しょうが カーリツク	でん粉 上白糖			豚脂
			ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま			
			とうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ		じゃがいも				
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ				
24	火	☎	ごまパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ごま	620 22.9 32	田京幼なし	
			やさいのクリームに	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 油			
			スパゲティーソテー	ベーコン		青ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲティー	油			
			りんご				りんご					
25	水	☎	チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	647 28.9 29	北小なし	
			だいずとふだにくのあまからあえ	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが	片栗粉 三温糖	油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
			オレンジ				オレンジ					
26	木	☎	むぎごはん					米 麦		633 20.0 26	北小6年なし	
			おぬいばあさんカレー	牛缶		にんじん	玉ねぎ しょうが 大根	じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油			
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	三温糖	油			
			おこめのムース	加糖卵黄	乳製品			砂糖 米粉 水あめ				
27	金	☎	むぎごはん					米 麦		671 25.8 24	のぞみ幼なし	
			しゃけのしちみやき	鮭			にんにく					
			きりほしだいこんのもの	さつまいも		にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにやく	三温糖	油			
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	里いも	ごま油			
りんごヨーグルト		乳製品		寒天 りんご果肉・果汁	グラニュー糖							
30	月	☎	むぎごはん					米 麦		659 29.4 29		
			ホイコーロー	豚肉 みそ		青ピーマン	キャベツ 根深ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油			
			こざかなアーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま			
			ちゅうかうらうコーンスープ			小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ					
31	火	☎	ソフトめん					小麦粉		636 26.1 28	大仁中、のぞみ 幼なし	
			ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト トマトクチャップ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ しょうが にんにく	小麦粉 三温糖	バター 油			
			わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜	キャベツ レモン	三温糖				
			かぼちゃプリン	ゼラチン	牛乳	かぼちゃ	粉寒天	三温糖	生クリーム			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるよ

ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

★きゆうしよくクイズ★

十五夜の別名は何でしょう？

- ①いも名月
- ②まめ名月
- ③だんご名月

☆8.9月の給食クイズの答え☆
2.人間の体内時計

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

目の愛護デーに合わせて、10月10日の給食に「ブルーベリータルト」が出ます！

今年の十五夜は10月4日です。この日の給食はお月見メニューです！

