

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食あたりの たんぱく質(%) 糖質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
1	月	☺	むぎごはん					米 麦		568 25.4 26	北小なし
			さけのしおやき	鮭							
			はるさめのいためもの	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				
2	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		557 27.9 28	
			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	とうもろこし		油		
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖			
			バナナ				バナナ				
3	水	☺	ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく 干しいたけ	米 麦 三温糖	油	651 27.8 27	
			きびなごフライ	きびなご				パン粉 米 薄力粉	黒ごま 油		
			やさしいおひたし	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	里芋			
			ヨーグルト		ヨーグルト		寒天	砂糖	コーン油		
4	木	☺	ちゅうかめん					中華めん		593 25.8 25	
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ	三温糖 小麦粉 片栗粉	油		
			あげぎょうざ	豚肉 ほたて		にら	キャベツ にんにく しょうが	三温糖 小麦粉 片栗粉	油		
			やさしいナムル	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ		ごま ごま油		
5	金	☺	くりごはん					米 もち米 栗	黒ごま	622 23.1 27	大仁小・大仁中 なし
			とりにくのこうみやき	鶏肉 みそ			根菜ねぎ 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 とうもろこし	三温糖	ごま油		
			しらたまだんごのすましじる	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 干しいたけ	白玉団子			
			りんご				りんご				
9	火	☺	ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 三温糖 砂糖	油	602 26.7 30	田京幼 のぞみ幼なし
			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	ひんなん 豆 マローファクトピース カルパソニー レッドキドニー	三温糖	ごま油		
			バナナ				バナナ				
10	水	☺	さくらごはん					米 麦 黒米		645 23.1 25	目の愛護デー
			ホキ米粉お茶フライ	ホキ			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 生揚げ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
			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	☺	むぎごはん					米 麦		629 24.7 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 トマトピーマン	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ にんにく しょうが	片栗粉 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				
12	金	☺	むぎごはん					米 麦		619 22.6 23	大仁小6年、 田京幼なし
			なっとう (タレ)	大豆	(かつお節)			(上白糖)			
			じゃがいものそばろに	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		
			こまつなのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根				
			りんご				りんご				
15	月	☺	むぎごはん					米 麦		652 29.2 28	大仁小4・5 組なし
			ホイコーロー	豚肉 みそ		青ピーマン	キャベツ 根菜ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油		
			こざかなアーモンド		かたくりわし			三温糖	アーモンド ごま		
			ちゅうかうコンソースープ			小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
16	火	☺	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		651 27.5 34	大仁小5年 のぞみ幼なし
			メープルジャム					メープルジャム	油		
			じゃがいもの別-皿に	ベーコン 鶏肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
			だいずサラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			オレンジ				オレンジ				



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となる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(1人前) 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		
17	水	☺	むぎごはん					米 麦		655 25.6 25	大仁小北小なし
			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 トマトクチャップ	玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉 油			
			ちゅうかサラダ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	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			
18	木	☺	くろまいごはん					米 麦 黒米		671 26.4 35	伊豆の国市 食育の日
			とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	ひじき じゃがいも エリンギ キュウリ キャベツ にんにく	三温糖	油		
			たまごトナリ サイフ	卵		チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	片栗粉			
			スティックチーズ		チーズ						
19	金	☺	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	645 25.2 33	十三夜給食 田京幼なし
			さんまのかぼすレモン	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			
			つきみだんご	小豆				米 砂糖 でん粉			
22	月	☺	むぎごはん					米 麦		624 21.6 24	
			おぬいばあさんカレー	牛肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 大根	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ とうもろこし 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			
23	火	☺	こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		589 18.5 29	田京幼 のぞみ幼なし
			さつまいもコロッケ					じゃがいも マッシュポテト 白粉 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 とうもろこし	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 キャベツ				
			みかん				みかん				
24	水	☺	チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	玉ねぎ 根菜ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	652 25.4 32	北小なし
			だいずとりにくのおまからあえ	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン	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				
25	木	☺	むぎごはん					米 麦		597 25.6 23	北小6年なし
			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 とうもろこし	三温糖	ごま ごま油		
			りんご				りんご				
26	金	☺	キムたくごはん	豚肉			キムチ つぼ漬け	米 麦	ごま油 油	631 23.5 31	
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		キャベツ しょうが カーリウ	片栗粉 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 油揚げ	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			
29	月	☺	むぎごはん					米 麦		703 22.7 29	
			さんまのかばやき	さんま				小麦粉 片栗粉 三温糖	油		
			きりほしだいこんのにも	さつまいも		にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにゃく	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 干ししいたけ	里芋	ごま油		
			リトクリムヨーグルト		乳製品			砂糖			
30	火	☺	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		589 22.5 33	
			仔丁ジャム&マーガリン				いちご	砂糖	マーガリン		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			バナナ				バナナ				
31	水	☺	うどん					小麦粉		639 28.2 23	のぞみ幼なし
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉葱	しいたけ ごぼう	小麦粉 三温糖			
			ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	あおのり			小麦粉	油		
			やさいのおかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ				
			にゅうさんいりよう		乳酸菌						

※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。



今年の十三夜は10月21日です。19日の給食はお月見メニューです！



**目によい食べ物を  
食べましょう**

目の愛護デーに合わせ、10月10日の給食に「ブルーベリータルト」が出ます！

