

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	給	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	746 34.2 29	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			
			野菜のおひたし	ハム		小松菜	キャベツ もやし しょうが	三温糖 ごま			
			豚汁	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	給	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		795 29.2 32	十五夜 メニュー
			ツナサンドの具	ツナ			きゅうり	三温糖			
			ほうれん草のソテー	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	給	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	810 27.7 29	大仁中なし
			さんまのカボスレモン煮	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			
			野菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ もやし しょうが	三温糖 ごま			
			里いものみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	大根	里いも			
			お月見ゼリー				ぶどう果汁 みかん果汁 寒天	水あめ 砂糖			
5	木	給	麦ごはん					米 麦		779 33.3 28	のぞみ幼、東 幼なし
			鶏のから揚げ薬味ソースかけ	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 こんにゃく	三温糖 ごま 油			
			かき玉汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
6	金	給	麦ごはん					米 麦		754 31.8 34	全幼稚園なし
			高野豆腐入り酢豚	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		
			野菜のナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
			牛乳寒天	ゼラチン	牛乳		みかん 粉寒天	上白糖			
10	火	給	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	779 33.3 28	のぞみ幼、東 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	れんこん 枝豆 マローファットピース カレックスー レッドキトニ	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	給	さくらごはん					米 麦		782 29.0 22	大仁小6年なし
			フラサの照り焼き	フラサ			しょうが	三温糖 片栗粉			
			春雨の炒め物	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		
			キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ				
12	水	給	麦ごはん					米 麦		744 27.2 26	大仁小6年、 全幼稚園なし
			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 にんに く しょうが	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	給	栗ごはん					米 もち米 栗	黒ごま	779 30.8 26	大仁中6組、大 仁小4・5組 なし
			鶏肉の香味焼き	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		
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 干しいたけ	白玉団子			
16	月	給	麦ごはん					米 麦		791 24.3 27	のぞみ幼、 東幼なし
			家常豆腐	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	給	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		791 24.3 27	のぞみ幼、 東幼なし
			さつまいもコロッケ					さつまいも マッシュポテト 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		
			肉団子入り野菜スープ	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				



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	☺	麦ごはん					米 麦		817 396 23	大仁小なし	
			納豆 (タレ)	大豆	(かつお節)			(上白糖)				
			じゃがいものそぼろ煮	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			
			いかのカレー焼き	いか					油			
			小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	えのき					
19	木	☺	黒米ごはん					米 麦 黒米		768 314 26	のぞみ幼、東幼 なし	
			さばの竜田揚げ	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				
			じゃがいものみそ汁	みそ		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				
20	金	☺	麦ごはん					米 麦		818 361 25	田京幼なし	
			親子煮	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				
			ココア豆	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	752 268 31		
			キャベツ入り平つくね	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
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま			
			豆腐のみそ汁	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	787 286 31	田京幼なし	
			野菜のクリーム煮	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			
			スパゲティソース	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	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	802 35.3 30	北小なし	
			大豆と鶏肉の甘辛和え	豚肉 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					
26	木	☺	麦ごはん					米 麦		754 23.5 25	北小6年なし	
			おめいばあさんカレー	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			
			お米のムース	加糖卵黄	乳製品			砂糖 米粉 水あめ				
27	金	☺	麦ごはん					米 麦		806 32.7 23	のぞみ幼なし	
			鮭の七味焼き	鮭			にんにく					
			切り干し大根の煮物	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			
			国清汁	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	☺	麦ごはん					米 麦		798 35.4 28		
			回鍋肉	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			
			小魚アーモンド		かたくりわし			三温糖	アーモンド ごま			
			中華風コーンスープ			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	☺	ソフト麺					小麦粉		794 32.2 26	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			
			わかめのレモン和え		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

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！

★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。

