

# 平成30年度 11月 献立表

中学校

伊豆市立  
中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	えび	小麦	さつまいも	＜きいろ＞ 主にエネルギーとなる食品群	＜あか＞ 主に体の組織をつくる食品群	＜みどり＞ 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質	メモ		
1	木	○	ごきつねごはん						精白米 麦 油 砂糖	油揚げ	にんじん 切干大根 枝豆	765 Kcal 22 g 26 %	★おはなしメ ニュー 『ごきつね』		
			栗コロッケ				★			じゃがいも 栗 さつまいも パン粉 油 でんぷん					
			即席漬け							ごま油	塩昆布 ちりめんじゃこ			キャベツ にんじん 小松菜	
			すまし汁								かまぼこ(卵なし) 豆腐			きくらげ えのきたけ ねぎ	
りんご									りんご						
2	金	○	麦ごはん						精白米 麦			743 Kcal 31 g 23 %			
			豚キムチ							油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 コチュジャン			にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ じゃ 白ネギ(ごま)	
			わかめのレモン和え							でんぷん	わかめ			小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁	
			もずくスープ								かまぼこ(卵なし) もずく 卵			にんじん きくらげ	
手づくりオレンジゼリー								さとう	ゼラチン 寒天	レモン汁 みかんジュース みかん缶					
5	月	○	コーンバターライス					★	精白米 麦 バター			814 Kcal 33 g 27 %	★おはなしメ ニュー 『おだんごスー プ』		
			鶏肉のカレー焼き								鶏肉			にんにく	
			ツナサラダ							えごま油 砂糖	ツナフレーク			キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし	
			おだんごスープ					★		油 じゃがいも バター	レバー入り肉団子			しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん	
すりおろしりんごゼリー								砂糖		りんご りんご果汁					
(中学のみ) シェアチーズ							★	砂糖	脱脂粉乳 クリームチーズ	イチゴ果汁 レモン果汁					
6	火	○	ビスキュイパン				★	★	小麦粉 バター 砂糖 プリミックス粉 ショートニング	卵 豆乳 脱脂粉乳		738 Kcal 28 g 36 %	★おはなしメ ニュー 『サラダでけん ぎ』		
			元氣サラダ(ミニトマト)							さとう サラダ油	ハム 塩昆布 かつお節			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	
飛鳥チャウダー							★		油 米粉 コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 牛乳 豆乳 みそ 白ネギペースト	玉ねぎ にんじん 白菜				
7	水	○	中華めん					★	小麦粉			760 Kcal 31 g 29 %			
			春巻き					★		香巻きの皮 油 砂糖 でんぷん 香辛 砂糖 ごま油 小麦粉 油	焼き豚			干し椎茸 たけのこ キャベツ じゃ	
			干しエビとごまの和え物					★		砂糖 ごま	干しエビ			小松菜 キャベツ もやし	
			みそラーメンスープ							ごま油 でんぷん ごま	豆板醤 豚肉 みそ			にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ	
オレンジ										オレンジ					
8	木	○	天丼(麦ごはん)					★	精白米 麦			769 Kcal 25 g 22 %	★おはなしメ ニュー 『からのてん ぶらやさん』		
			(野菜のてんぶら、タレ)				★			さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	県内産大豆 卵			ピーマン 玉ねぎ にんじん	
			白菜のおかか和え							砂糖	かつお節			白菜 小松菜	
玉ねぎとえのきたけのみそ汁									豆腐 みそ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ					
(中学のみ) フィッシュビーンズ							★	砂糖 ごま	カタクチイワシ 大豆 青のり						
9	金	○	麦ごはん						精白米 麦			825 Kcal 24 g 23 %	★おはなしメ ニュー 『給食番長』		
			海藻こんにやくサラダ							砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク			こんにやく キャベツ	
			チキンカレー						★		油 じゃがいも カレールウ(乳なし)			鶏肉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ グリンピース
手づくりリコピンゼリー								砂糖	寒天 ゼラチン	みかんジュース トマトジュース レモン汁					
12	月	○	麦ごはん						精白米 麦			794 Kcal 36 g 26 %			
			いかりん揚げ							でんぷん 油	いか			しょうが	
			野菜のごま和え							練りごま ごま 砂糖				もやし 白菜 にんじん 小松菜	
			里芋と根菜のお吸い物							里芋	豆腐 なると巻き			こんにやく ねぎ	
納豆(タレつき)									納豆						
13	火	○	キャロットピラフ					★	精白米 麦 バター			793 Kcal 26 g 29 %			
			ひじきのマリネ							砂糖 えごま油	ウインナー			にんじん パセリ	
白菜のクリーム煮							★	油 さつまいも バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし					
ヨーグルト							★		ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 グリンピース					
給 食 な し で す															
15	木		黒糖ロールパン					★	★	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒糖蜜	脱脂粉乳	755 Kcal 30 g 34 %			
			ほうれん草ときのこのグラタン					★			小麦粉 バター パン粉			ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム
			茎わかめサラダ								ごま 砂糖 ごま油			わかめ 茎わかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし
			トマトと卵のスープ						★		でんぷん			卵	玉ねぎ トマトダイス缶
ワインゼリー									砂糖		ワイン				
16	金		麦ごはん						精白米 麦			771 Kcal 32 g 23 %			
			きのこハンバーグ						★		油 パン粉 でんぷん			豚肉 大豆 絞豆腐 豆乳	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん えのきたけ マッシュルーム
			こんにやくの炒り煮							油 砂糖	鰹入りちくわ かつお節			こんにやく にんじん	
			すまし汁						★	い	豆腐 わかめ			ほうれん草	
りんご										りんご					
19	月		麦ごはん						精白米 麦			751 Kcal 27 g 27 %			
			切干大根のナムル							ごま油 砂糖 ごま				もやし にんじん 小松菜 切干大根 とうがらし	
			生揚げの中華煮						★	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆板醤 豚肉 うずら卵 生揚げ みそ			しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	
パイナップル										パイナップル					
20	火		ピザトースト					★	★	小麦粉 ショートニング 砂糖 油	脱脂粉乳 チーズ ハム 大豆	728 Kcal 29 g 34 %			
			コールスローサラダ							油 砂糖				にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ トマト缶 ピーマン	
			ポトフ							油 じゃがいも	ウインナー			キャベツ にんじん とうもろこし	
アシドミルク							★			セロリー 玉ねぎ にんじん 白菜					
21	水		大豆と切干の混ぜご飯						精白米 麦 油 砂糖			798 Kcal 33 g 35 %			
			黒はんぺんの竜田揚げ							油 でんぷん	鶏肉 大豆 油揚げ			切干大根 にんじん 干し椎茸 枝豆	
			ヤーコンサラダ							砂糖 ごま油 ごま	黒はんぺん(卵なし)			しょうが	
			かき玉汁						★	でんぷん	ツナフレーク			水菜 キャベツ にんじん ヤーコン 大根 レモン汁	
みかん									卵 豆腐	玉ねぎ にんじん 小松菜					
みかん										みかん					
22	木		麦ごはん						精白米 麦			818 Kcal 28 g 25 %			
			豆じゃが							油 砂糖	中伊豆産大豆 豚肉			干し椎茸 にんじん しらたき 玉ねぎ いんげん	
			みかん入りサラダ							えごま油 砂糖				キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	
			大根のみそ汁								油揚げ みそ			大根 えのきたけ チンゲン菜 ねぎ	
お米のムース							★	砂糖 米粉	加糖卵黄 乳製品						
勤 労 感 謝 の 日															
26	月		麦ごはん						精白米 麦			780 Kcal 34 g 27 %			
			鶏肉のから揚げ						★		油 でんぷん 小麦粉			鶏肉	しょうが にんにく
			大豆とひじきの炒め煮							油 砂糖	県内産大豆 ひじき			にんじん しらたき 枝豆	
			豆腐と小松菜のみそ汁								豆腐 わかめ みそ			にんじん 小松菜 えのきたけ	
27	火		リンゴチップロール					★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	827 Kcal 32 g 29 %			
			ポパイサラダ							砂糖 サラダ油	ハム			リンゴチップ	
			ポークビーンズ							油 じゃがいも 砂糖	ベーコン 豚肉 中伊豆産大豆			キャベツ もやし にんじん ほうれん草	
			手づくりパエリア						★	砂糖	牛乳 乳製品 寒天			玉ねぎ にんじん 白菜 ケチャップ トマトピューレ	
28	水		わさび入りチャーハン						精白米 麦 ラード ごま油			805 Kcal 34 g 28 %			
			鶏肉と大豆の炒め煮							油 でんぷん	焼き豚			ねぎ にんじん わさびの茎	
			にら玉スープ						★		鶏肉 中伊豆産大豆			しょうが ねぎ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ にんじん	
			オレンジ							でんぷん	わかめ 卵			にら	
(中学のみ) アシドミルク							★			乳飲料	オレンジ				
29	木		ゆかりじゃごはん						精白米 麦 ごま			738 Kcal 28 g 27 %			
			五色たまご						★		砂糖 油			しらす干し	ゆかり粉
			干草和え							砂糖 ごま油	卵 絞豆腐 みそ 豚肉			玉ねぎ きくらげ にんじん	
			すまし汁						★	い	油揚げ			しらたき 小松菜 キャベツ にんじん	
みかん										にんじん しめじ えのきたけ 大根					
みかん										みかん					
30	金		麦ごはん						精白米 麦			748 Kcal 29 g 19 %			
			青椒肉絲							油 ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん	豚肉			にんにく しょうが たけのこ ピーマン 赤パプリカ	
			ワンタンスープ						★					肉入りワンタン	にんじん もやし えのきたけ きくらげ じゃ
			ピーチメルバ						★	砂糖	ヨーグルト			黄桃缶	
味付け小魚								ごま 砂糖	カタクチイワシ						

※天候や仕入れの状況により、材料を変更する場合があります。アレルギー対応にかかわる場合、事前にお知らせします。