


令和元年度 10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	小麦	えび	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	火	○	黒糖ロール		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖蜜	脱脂粉乳		773 Kcal 35 g 35 %		
			鶏ときのこのフリカッセ		★			バター 生クリーム	鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草			
			にんじんらべ					砂糖 オリブ油	ツナフレーク	にんじん にんにく バジル			
			マカロニスープ			★		油 マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト			
和菓のムース			★			砂糖	ゼラチン 乳製品	くり					
2	水	○	うどん			★		小麦粉			862 Kcal 35 g 27 %		
			カレーうどんつゆ			★		油 カレールー でんぷん	豚肉 油揚げ	にんにく にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ			
			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			
			さつまいものカップケーキ	★	★	★		ホットケーキミックス 油 黒糖 さつまいも	豆乳 卵				
3	木	○	麦ごはん					精白米 麦			740 Kcal 33 g 22 %		
			青椒肉絲					油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	豚肉	にんにく しょうが たけのこ ピーマン 赤パプリカ			
			きゅうりのひたひた					砂糖 ごま油	かつお節	とうがらし			
			はるさめスープ					はるさめ でんぷん	鶏肉 豆腐	干しいたけ にんじん チンゲン菜			
ヨーグルト			★				ヨーグルト						
4	金	○	麦ごはん					精白米 麦			780 Kcal 28 g 27 %		
			いわしの梅煮			★		砂糖 でんぷん	いわし	しそ 梅肉			
			ココア豆					でんぷん 油 砂糖	大豆	ココア			
			おざく (中学校)チーズ					里芋 砂糖	油揚げ チーズ	大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく 小松菜			
7	月	○	麦ごはん					精白米 麦			797 Kcal 32 g 30 %		
			しらす入りシューマイ			★		砂糖 シューマイの皮	たらすり身 しらす	玉ねぎ しょうが			
			海藻こんにゃくサラダ					砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク	サラダこんにゃく キャベツ きゅうり			
			生揚げの中華煮			★		油 砂糖 ごま油 でんぷん	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 干しいたけ キャベツ			
8	火	○	背割りロール		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		849 Kcal 31 g 34 %		
			ウインナー (ケチャップ)						ウインナー	ケチャップ			
			ポイル野菜							キャベツ 小松菜 にんじん			
			ミートボールのシチュー			★	★	油 さつまいも バター 小麦粉 生クリーム	レバー入り肉団子(鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ パン粉) 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 しめじ			
フルーツのヨーグルト和え			★			砂糖	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 梨ゼリー ぶどうゼリー					
9	水	○	麦ごはん					精白米 麦			807 Kcal 25.0 g 24 %		
			鶏肉のいちじくソース絡め					さつまいも でんぷん 油 砂糖	鶏肉	いちじく レモン汁			
			3色ピーマンのごま和え					ごま ごま油		もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ			
			キャベツのみそしる						生揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			
10	木	○	しめじごはん					精白米 麦 油	鶏肉	ごぼう にんじん しめじ	796 Kcal 26 g 21 %		
			ししゃもフライ			★		小麦粉 油 パン粉 ライムギ粉	ししゃも				
			即席漬			★		ごま油	ちりめんじゃこ 塩昆布	キャベツ にんじん 小松菜			
			白玉団子のすまし汁					白玉団子		玉ねぎ 干しいたけ えのきだけ ねぎ			
お月見ゼリー					砂糖	寒天	みかん果汁						
11	金		給食なしの日										
14	月		た い い く の 日										
15	火	○	ロールパン		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		870 Kcal 36 g 35 %		
			鮭フライ (ノンエッグタルタルソース)		★	★		小麦粉 パン粉 油 ノンエッグタルタルソース	鮭 卵				
			大根ゴマドレサラダ					砂糖 ごま ごま油	ハム	大根 キャベツ にんじん とうもろこし			
			コンソメスープ					じゃがいも		玉ねぎ にんじん チンゲン菜 えのきだけ			
アソドミルク			★				乳飲料						
16	水	○	麦ごはん					精白米 麦			780 Kcal 28 g 21 %		
			豆じゃが					じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆	干しいたけ にんじん しらたき 玉ねぎ さやいんげん			
			甘夏みかんサラダ					えごま油 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん 甘夏みかん缶			
			豆腐団子のすまし汁						鶏肉 お豆腐乳団子(タラ)	きくらげ にんじん ごぼう しめじ ねぎ			
17	木	○	麦ごはん					精白米 麦			717 Kcal 25 g 19 %		
			カレーマーボー			★		油 砂糖 でんぷん	豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ			
			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			
			柿							柿			
18	金		伊豆市音楽発表会										
21	月	○	麦ごはん					精白米 麦			712 Kcal 27 g 19 %		
			豚肉丼の具					砂糖	豚肉 さつまいも(タラエソ)	にんじん 玉ねぎ ねぎ しらたき しめじ			
			キャベツの土佐漬							かつお節			キャベツ きゅうり にんじん
			じゃがいもの味噌汁					じゃがいも	みそ 油揚げ	チンゲン菜 えのきだけ			
オレンジ								オレンジ					
22	火		そ く い れ い せ い て ん の ぎ										
23	水	○	麦ごはん					精白米 麦			775 Kcal 29 g 30 %		
			さんまの塩焼き(大根おろし)						さんま	大根			
			野菜とツナのおひたし					ごま 砂糖	ツナフレーク	小松菜 キャベツ もやし しょうが			
			豚汁					ごま油 里芋	豚肉 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ			
ぶどう(1粒)								ぶどう					
24	木	○	中華おこわ					精白米 もち米 ごま油 油 砂糖	焼き豚		760 Kcal 31 g 26 %		
			にらまんじゅう			★		豚脂 米油 ラード 小麦粉 砂糖	豚肉	にんじん 干しいたけ たけのこ			
			もやしのごま酢和え					砂糖 ごま	油揚げ	キャベツ ニら ねぎ にんにく しょうが			
			担々ビーフンスープ					油 ごま ビーフン ごま油	豚肉 みそ 豆板醤	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜			
25	金	○	麦ごはん					精白米 麦			745 Kcal 35 g 16 %		
			いかの照り焼きソースかけ					砂糖	いか	しょうが			
			野菜の磯辺和え							のり			小松菜 キャベツ もやし にんじん
			せんべい汁			★		せんべい	鶏肉	にんじん ごぼう なめこ きくらげ しめじ ねぎ			
りんご								りんご					
(中学校)大豆入り味噌汁			★		ごま 砂糖	カタクチイワシ 大豆							
28	月	○	麦ごはん					精白米 麦			774 Kcal 30 g 27 %		
			鶏肉のみそから揚げ			★		小麦粉 でんぷん 油	鶏肉 みそ	しょうが にんにく			
			野菜のごま和え					ごま 砂糖		キャベツ にんじん 小松菜			
			中華コーンスープ			★		でんぷん	卵	しょうが 玉ねぎ きくらげ とうもろこし クリームコーン缶 にんじん チンゲン菜			
ミニトマト								ミニトマト					
29	火	○	りんごチップロール			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		801 Kcal 30 g 35 %		
			アッチのグラタン			★	★	油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ こんにゃく マッシュルーム グリンピース パセリ			
			コールスローサラダ					油 砂糖		キャベツ にんじん とうもろこし			
			のらねこスープ						ウインナー	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ えのきだけ			
ラムネ型チーズ(小1、中2)			★				チーズ						
30	水		給食なしの日										
31	木	○	きのこピラフ			★		精白米 麦 バター 油	鶏肉		793 Kcal 25 g 28 %		
			ふんわりオムレツ(ケチャップ)			★	★	でんぷん 砂糖 油	卵 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん			
			アップルサラダ					砂糖 油		りんご キャベツ きゅうり とうもろこし			
			かぼちゃのスープ			★		バター 米 砂糖 生クリーム	牛乳	玉ねぎ かぼちゃ			

※仕入れ等の状況により、材料が変更になることがあります。材料の変更によるアレルギー対応がある場合、事前にお知らせします。

※ハム、ウインナー、焼き豚等は無えんせき商品(乳成分なし)、練り製品は卵なしのものを基本的に使用しています。

担当:栄養教諭 青嵐