























令和6年 10月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校				
1 火	むぎごはん 	牛乳 とりのからあげ しおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	418				
			とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく					694				
			こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん					853				
2 水	ソフトめん 	牛乳 カレーソース ごまドレッシングあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	431				
			ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく					713				
				さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ コーン					884				
3 木	むぎごはん 	牛乳 あじのひもの ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	△	△	○	312				
			あじ	あぶら	ほうれんそう もやし					672				
			ぶたにく かつおぶし こんにゃく	さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ					804				
4 金	むぎごはん 	牛乳 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	313				
			ぶたにく	ごま さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが					585				
			たまご けずりぶし	ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが にんにく					721				
7 月	せわりパン 	牛乳 ツナサンドのぐ にくだんごスープ てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう	せわりパン		○	○	○	○	302				
			ツナ	マヨネーズ	コーン にんじん きゅうり					601				
			つくね		にんじん ほうれんそう					759				
8 火	むぎごはん 	牛乳 いわしのうめに おひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	350				
			いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ					604				
			こんにゃく とうふ かつおぶし	さとう さとう	ほうれんそう もやし					738				
9 水	ちゅうかめん 	牛乳 ボークハオズ ピリカラサラダ しおラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	311				
			ぶたにく はるさめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ					536				
				あぶら さとう ごまあぶら						651				
10 木	コーンピラフ 	牛乳 かぼちゃのひきにくフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ウィナー	こめ あぶら		○	○	○	○	380				
			ぶたにく だいす	さとう こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ					654				
			ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう					823				
11 金	むぎごはん 	牛乳 あつあげのチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	343				
			あつあげ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく					632				
			とりにく	さとう ごまあぶら						778				
14 月	スポーツの日													
15 火	むぎごはん 	牛乳 やさいのうまに すじょうゆあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		×	○	○	○	322				
			とりにく こんにゃく あつあげ かつおぶし	じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ					601				
			とうふ けずりぶし あぶらあげ	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう					734				
16 水	うどん 	牛乳 だいがくいも からしあえ にくうどんのしる	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	365				
				あぶら さんおんとう	さつまいも					617				
			ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ					785				
17 木	むぎごはん 	牛乳 ハヤシライスソース ほうれんそうのソテー スライスパン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	×	○	2年 383				
			ぶたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく					686				
			ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン					851				
18 金	むぎごはん 	牛乳 ピピンパのにく ピピンパのナムル ワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	×	○	383				
			ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく					735				
			とりにく	さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが					897				
21 月	しょくパン 	牛乳 おこのみあげ コーンサラダ たまねぎとベーコンのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう	しょくパン		○	○	○	○	340				
			ウィンナー いか	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら						618				
			ベーコン	さとう あぶら	キャベツ コーン レモン					774				
22 火	むぎごはん 	牛乳 しょうがいため いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	×	○	○	328				
			ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが					607				
			のり	ごま	キャベツ ほうれんそう					749				
23 水	ソフトめん 	牛乳 ミートソース スパシーまめ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	403				
			ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ					701				
			だいす	かたくりこ あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン					886				
24 木	むぎごはん 	牛乳 はっほうさい ポークシュウマイ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	356				
			ぶたにく うずらのたまご いか	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ					652				
			ぶたにく とりにく タラ だいす	さとう こむぎこ	たまねぎ					781				
25 金	むぎごはん 	牛乳 さばのしおやき おかかあえ とうにゅうさつまじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	×	300				
			さば							717				
			かつおぶし		キャベツ もやし にんじん					869				
28 月	こくとうパン 	牛乳 あきやさいのクリームに コールスローサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう	こくとうパン		×	○	○	○	368				
			とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ バター	しめじ たまねぎ にんじん					667				
			かつおぶし	コールスロードレッシング さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン					834				
29 火	むぎごはん 	牛乳 さけのしおやき こみあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	372				
			さけ							625				
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ					742				
30 水	ちゅうかめん 	牛乳 あげぎょうざ キムチあえ ちゅうかふうあんかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		×	○	○	○	335				
			とりにく	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	キャベツ にら たまねぎ しょうが					621				
			こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご					763				
31 木	むぎごはん 	牛乳 チキンカレー かいそうサラダ しそドレッシング ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	415				
			とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく					743				
			わかめ きくらげ すぎのり		キャベツ きゅうり					921				
		かつおぶし		レモン あおしそ										
			さとう		だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ									
10月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)										19	21	20	21	20

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。\* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。  
 \* 3日にあじ、8日にいわし、25日にさば、29日にサケが出ます。骨に気を付けて食べましょう。  
 \* 3日は、強い体づくりに必要なたんぱく質とカルシウムを多く含む「アスリート献立」です。  
 \* 15日は、静岡県野菜マシマシキャンペーンの取り組みに伴い、野菜を沢山使った「野菜マシマシ献立」です。  
 \* 28日は、デザートにハロウィン定番のかぼちゃが入った「ハロウィン献立」です🍁

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	356	649	800
たんぱく質(g)	12.5	25.2	30.3
脂質(g)	8.6	20.3	23.8
食塩(g)	1.4	2.2	2.9