

10月予定献立表

令和8年度
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	献立名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	幼稚園		小学校		中学校		お知らせ
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）				給食		給食		給食		
								量	エネルギー	量	エネルギー	量	エネルギー	
1	木			にくみそどんのぐ	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく	〔こめ むぎ〕 あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ にんにく しょうが	353	kcal	627	kcal	780	kcal	
				もやしとコーンのおひたし		ごま	もやし コーン	12.7	47	25.2	296	30.7	315	
				すましじる	とうろ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	9.3	1.7	21.1	2.6	25.0	3.3	
2	金			さつまいもとりにくのにあげに	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔こめ むぎ〕 かたくりこ さつまいも あぶら さとう	しょうが	451	kcal	771	kcal	962	kcal	熱川小うめ・さくら組なし
				わかめあえ	ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ コーン	12.8	58	25.5	309	30.9	337	
				じゃがいものみそじる	とうろ かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ	13.8	1.4	27.4	2.1	33.1	3	
5	月			メイプルジャム	〔ぎゅうにゅう〕 かんてん	〔しよくパン〕 さとう		307	kcal	582	kcal	720	kcal	幼稚園なし
				てりやきチキン	とりにく	さとう ごまあぶら	しょうが	2.4	38	25.6	275	30.6	295	
				コーンポテト		じゃがいも パター	コーン	5.8	2.1	24.2	2.9	28.3	3.7	
				ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく パセリ							
6	火			ぶたにくのネギみそいため	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく	〔こめ むぎ〕 さんおんとう ごま あぶら	しょうが にんにく はねぎ たまねぎ	330	kcal	604	kcal	749	kcal	幼稚園なし
				ごますあえ		さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん もやし	13.7	51	27.3	301	32.9	327	
				ぐたくさんじる	かつおぶし	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	5.9	1.3	16.1	2.1	18.5	2.7	
7	水			はるまき	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔ラーメン〕 かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	631	kcal	588	kcal	718	kcal	
				もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	13.9	44	25.2	285	30	297	
				しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なた		にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ	9.5	1	20.2	1.4	23.2	1.6	
8	木			ブリフライ	〔ぎゅうにゅう〕 ブリ	〔こめ むぎ〕 こむぎこ あぶら		374	kcal	642	kcal	783	kcal	稲取中・熱川中なし
				ゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり しそ	13	38	24.5	279	29.1	296	
				かきたまじる	かつおぶし たまご とうろ	かたくりこ	にんじん たまねぎ	9.1	1.3	20.1	1.8	23.2	2.1	
9	金			いりどり	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔こめ むぎ〕 あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう いんげんまめ しいたけ	347	kcal	623	kcal	769	kcal	
				ツナあえ	ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	11.8	69	23.7	324	28.5	355	
				さつまじる	とうろ かつおぶし	さつまいも	だいこん にんじん	6.6	1.6	17.3	2.5	20.1	3.2	
13	火			あきのまつかさやき	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく とりにく たまご	〔こめ むぎ〕 さとう ごま	ごぼう しいたけ ねぎ	353	kcal	629	kcal	778	kcal	ふるさと給食の日
				ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	15.1	59	28	311	34.1	337	
				どさんこじる	とうろ かつおぶし	じゃがいも	だいこん にんじん コーン	7.6	1.4	18.5	2.1	21.7	2.9	
14	水			ビーンズフライ	〔ぎゅうにゅう〕 だいず	〔ソフトめん〕 かたくりこ あぶら さとう ごま		443	kcal	746	kcal	948	kcal	
				いそあえ	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	17.4	86	31.1	348	39	385	
				カレーソース	ぶたにく	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	17.7	2.2	33.1	3.3	40.8	3.8	
15	木			あつあげのみそいため	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく なまあげ	〔こめ むぎ〕 ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん	316	kcal	578	kcal	715	kcal	稲取小6年生なし
				おかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし にんじん	12.7	72	25.1	330	30.5	363	
				けんちんじる	とうろ かつおぶし		だいこん にんじん ほうれんそう	6.0	0.9	16.5	1.5	19.2	2.2	
16	金			すどり	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔こめ むぎ〕 かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン	340	kcal	614	kcal	760	kcal	稲取小なし
				もやしとにんじんのちゅうかサラダ		さとう ごまあぶら	もやし にんじん	11.5	36	23	279	27.9	296	
				はるさめスープ	とりにく	はるさめ	ほうれんそう しいたけ にんじん	5.1	1.4	15.1	2.1	17.4	3	
19	月			マカロニグラタン	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく ぎゅうにゅう チーズ	〔パン〕 マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ	たまねぎ にんじん しめじ	311	kcal	600	kcal	762	kcal	稲取中・熱川中・幼稚園なし
				やさしいごまドレッシングあえ		ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ	12.2	140	25.4	433	31.2	496	
				やさしいスープ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	11.7	1.6	25.2	2.8	31.0	3.7	
20	火			フレンチサラダ	〔ぎゅうにゅう〕	〔こめ むぎ〕 オリーブオイル さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	375	kcal	666	kcal	829	kcal	
				ふくじんづけ			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	10.3	38	21.7	433	26.4	298	
				チキンカレー	とりにく	あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	9.1	1.2	21.0	2.8	24.9	2.7	
21	水			こんにゃくのいために	〔ぎゅうにゅう〕 ちくわ	〔うどん〕 あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん いんげんまめ	416	kcal	678	kcal	866	kcal	稲取中なし
				だいがくいも		さつまいも あぶら さんおんとう ごま		12.6	85	23.8	345	29.7	382	
				きつねじる	あぶらあげ とりにく かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	9.0	1.8	20.4	2.5	24.4	3.2	
22	木			あつあげのチリソース	〔ぎゅうにゅう〕 なまあげ	〔こめ むぎ〕 あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	381	kcal	677	kcal	838	kcal	熱川小なし
				ハンサンスー		はるさめ さんおんとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし	13.2	142	26.2	430	31.9	491	
				クッパスープ	とりにく たまご	ごまあぶら	にんじん だいこん しいたけ	11.0	1.2	23.3	2.1	28.1	2.8	
23	金			かきあげどんのぐ	〔ぎゅうにゅう〕 ちくわ たまご	〔こめ むぎ〕 こむぎこ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん ごぼう	359	kcal	639	kcal	791	kcal	熱川小なし
				キャベツときゅうりのたたきづけ		さとう	キャベツ きゅうり しょうが	10.5	52	22.2	300	26.5	325	
				とりにくとこんさいのしる	とりにく とうろ かつおぶし	さつまいも	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	4.9	1.8	15.0	2.9	17.1	3.8	
26	月			コーンサラダ	〔ぎゅうにゅう〕	〔パン こくとう〕 あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	308	kcal	589	kcal	743	kcal	
				ハロウィンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ パター	かぼちゃ かつ たまねぎ にんじん	8.1	90	19.5	365	23.8	410	
				ハロウィンデザート		さとう	みかん ぶどう	9.5	1.5	21.8	2.5	26.2	3.3	
27	火			とりのからあげレモンソース	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔こめ むぎ〕 かたくりこ あぶら さとう	レモン	425	kcal	694	kcal	855	kcal	
				すじょうゆあえ		さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	15.5	62	25.6	311	30.3	337	
				はくさいのみそじる	あぶらあげ かつおぶし		だいこん はくさい	14.0	1.4	24.6	2.2	28.8	2.8	
28	水			だいずのいそかあげ	〔ぎゅうにゅう〕 だいず あおのり	〔ソフトめん〕 かたくりこ あぶら		433	kcal	727	kcal	923	kcal	幼稚園年長なし
				ほうれんそうのソテー	ベーコン	バター	しめじ ほうれんそう コーン	18.5	76	32.4	335	40.6	365	
				ミートソース	ぶたにく だいず	あぶら さとう パター こむぎこ	たまねぎ にんじん	15.9	1.6	30.4	2.5	37.4	3.4	
29	木			ホイコーロー	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく	〔こめ むぎ〕 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ しょうが にんにく	315	kcal	580	kcal	713	kcal	
				ピリカササラダ		あぶら さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく とうがらし	12.4	39	24.9	281	30	301	
				ワントンスープ	とりにく	わたんのかわ	にんじん もやし しいたけ	4.9	1.4	14.6	1.9	16.5	2.6	
30	金			ビビンパのぐ	〔ぎゅうにゅう〕 ぶたにく	〔こめ むぎ〕 あぶら さんおんとう	にんにく	328	kcal	595	kcal	732	kcal	稲取小なし
				ビビンパナムル		さんおんとう ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん	14.9	40	27.9	282	34.2	301	
				わかめスープ	わかめ なた		ねぎ	6.6	1.5	16.9	2.5	19.7	3.1	