11月予定献立表（がつ　よていこんだてひょう）

令和8年度
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食（おかず・デザート）	赤（おもに血や肉になる）肉・魚・豆・海藻など	黄（おもに熱や力になる）主食・油・砂糖など	緑（おもに体の調子を整える）野菜・きのこ・果物など	幼稚園 熱量(kcal)	幼稚園 蛋白質(g)	幼稚園 カルシウム(mg)	幼稚園 脂肪(g)	幼稚園 塩分(g)	小学校 熱量(kcal)	小学校 蛋白質(g)	小学校 カルシウム(mg)	小学校 脂肪(g)	小学校 塩分(g)	中学校 熱量(kcal)	中学校 蛋白質(g)	中学校 カルシウム(mg)	中学校 脂肪(g)	中学校 塩分(g)	お知らせ
2	月	よこわりパン	牛乳	ハンバーグ	[ぎゅうにゅう] ハンバーグ	[パン] さとう		352	kcal				571	kcal				747	kcal				
				フレンチサラダ		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																
				クリームコーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ	12.3	72				21.7	322				27.4	357				
								15.5	2.2				27.1	2.8				33.7	3.9				
4	水	ソフトめん	牛乳	えびいもコロッケ	[ぎゅうにゅう] とりにく	[ソフトめん] えびいも じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	たまねぎ	364	kcal				597	kcal				723	kcal				
				だいこんサラダ	ツナ	わふうドレッシング	だいこん きゅうり																
				ごもくじる	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	15.1	43				26.6	283				31.8	298				
				バナナ			バナナ	7.9	1.7				18.6	3.2				21.7	3.7				
5	木	むぎごはん	牛乳	トンテキいため	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんにく	339	kcal				610	kcal				758	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																
				たまねぎのみそしる	あぶらあげ かつおぶし		たまねぎ	14.9	60				27.9	313				34	338				
								6.3	1.8				16.6	2.8				19.3	3.7				
6	金	むぎごはん	牛乳	シュウマイ	[ぎゅうにゅう] しゅうまい	[こめ むぎ]		388	kcal				698	kcal				851	kcal				稲取小・熱川中なし
				バンサンスー		はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし																
				マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん	14.2	79				28.5	342				33.8	377				
								9.8	1.6				21.9	2.8				25.6	3.3				
9	月	こくとうパン	牛乳	とりにくのパンこやき	[ぎゅうにゅう] とりにく	[パン こくとう] パンこ あぶら	レモン にんにく パセリ	328	kcal				607	kcal				764	kcal				稲取小なし
				やさいの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 コーン																
				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	15.2	67				27.5	331				32.9	369				
								13.3	1.8				25.5	2.5				29.9	3.7				
10	火	むぎごはん	牛乳	とりにくのあげしんじょ	[ぎゅうにゅう] とりにく ぶたにく たまご おから とうふ	[こめ むぎ] パンこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ	416	kcal				717	kcal				894	kcal				熱川小・熱川中・稲取中なし
				もやしとコーンのおひたし		ごま	もやし コーン																
				ぼかぼかじる	とうふ かつおぶし	さつまいも	はくさい だいこん ねぎ しょうが	14.4	55				27.4	308				33.5	330				
								12.1	1.5				25.2	2.2				30.4	2.8				
12	木	むぎごはん	牛乳	ふくじんづけ	[ぎゅうにゅう]	[こめ むぎ]	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	374	kcal				656	kcal				812	kcal				
				かいそうサラダ	わかめ かんてん さくらそう ふのり つのまた こんぶ	しそドレッシング	キャベツ もやし																
				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	10.6	38				22	279				26.5	296				
								8.3	1.9				19.8	2.8				23.5	3.4				
13	金	むぎごはん	牛乳	とりのからあげやきとりふう	[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	しょうが ねぎ	409	kcal				709	kcal				887	kcal				熱川小5年生なし
				いそあえ	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう																
				すましじる	とうふ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	14.1	57				27.1	305				33	330				
								11.7	1.2				24.5	1.9				29.4	2.6				
16	月	ロールパン	牛乳	チリコンカン	[ぎゅうにゅう] ぶたにく だいず	[パン] あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ トマト	343	kcal				622	kcal				770	kcal				ふるさと給食週間
				ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし	マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ																
				オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ パセリ	13.6	60				27.6	322				34.4	355				
								18.1	2.4				31.2	3.5				36.3	4				
17	火	むぎごはん	牛乳	たけのことぶたにくのみそいため	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] ごまあぶら	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん	307	kcal				589	kcal				721	kcal				ふるさと給食週間
				おひたし		さとう ごま	ほうれんそう もやし																
				けんちんじる	とうふ かつおぶし	さといも	だいこん にんじん	12.3	54				24.6	306				29.8	331				
				みかんゼリー		さとう	みかん	4.4	0.9				13.9	1.6				15.9	2.3				
18	水	うどん	牛乳	くろはんぺんおちゃフライ	[ぎゅうにゅう] サバ イワシ たら	[うどん] かたくりこ さとう こむぎこ ぱんこ あぶら	おちゃ	369	kcal				580	kcal				750	kcal				ふるさと給食週間
				ツナあえ	ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ																
				にくうどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ 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	17.8	62				29.4	308				37.2	334				
								11.1	2.1				22.9	2.7				27.7	3.7				
19	木	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに	[ぎゅうにゅう] とりにく ちくわ	[こめ むぎ] さといも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ しょうが	316	kcal				580	kcal				708	kcal				ふるさと給食週間
				おかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし にんじん																
				ふゆやさいのみそしる	かつおぶし	さつまいも	だいこん はくさい ねぎ れんこん	11.1	54				22.9	305				27.3	326				東賀統一献立の日
								3.6	1.4				13.1	2.2				14.5	2.9				
20	金	むぎごはん	牛乳	シャキシャキそぼろどんのぐ	[ぎゅうにゅう] とりにく	[こめ むぎ] あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ えだまめ コーン	336	kcal				608	kcal				752	kcal				ふるさと給食週間
				ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし																
				さつまじる	とうふ かつおぶし	さつまいも	だいこん にんじん	12.6	57				24.8	308				30.1	334				
								5.7	1.4				16.1	2.1				18.4	2.8				
24	火	わかめごはん	牛乳	ハムチーズフライ	[ぎゅうにゅう] [わかめ] ハムチーズフライ	[こめ むぎ] あぶら		421	kcal				667	kcal				787	kcal				
				そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり だいこん																
				とんじる	ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	14.2	140				24.2	395				27.3	422				
								11.0	2.6				20.6	3.5				22.5	3.8				
25	水	ソフトめん	牛乳	スパイシーまめ	[ぎゅうにゅう] だいず	[ソフトめん] かたくりこ あぶら		393	kcal				672	kcal				852	kcal				
				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																
				ナポリタンソース	ウィンナー チーズ	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	15.3	95				28.2	363				34.9	403				
								12.4	2.2				25.5	3.2				31.1	3.9				
26	木	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ	[ぎゅうにゅう] とりにく	[こめ むぎ] かたくりこ あぶら	にんにく	401	kcal				658	kcal				809	kcal				
				ゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり しそ																
				かきたまじる	かつおぶし たまご とうふ	かたくりこ	にんじん たまねぎ	16	40				26.2	281				31.2	297				
								12.9	1.2				23.1	1.8				27.0	2.3				
27	金	むぎごはん	牛乳	ししゃものたつたあげ	[ぎゅうにゅう] ししゃも	[こめ むぎ] こむぎこ かたくりこ あぶら		351	kcal				694	kcal				862	kcal				幼稚園なし
				こうみあえ	かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう																
				にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	10.2	132				26.8	422				32.6	479				
								6.1	0.8				20.4	1.8				24.1	2.3				
30	月	せわりパン	牛乳	フライドポテト	[ぎゅうにゅう]	[パン] じゃがいも あぶら	パセリ	403	kcal				737	kcal				942	kcal				熱川中なし
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ コーン レモン																
				ドライカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	12.8	55				26.2	312				32.3	340				
								19.1	1.5				35.8	2.5				44.6	3.5				

※物資の都合により献立が変更する場合があります。
※右のQRコードより、給食センターのインスタグラムを見ることができます。給食の写真を投稿しておりますので是非ご覧下さい。
※16日～20日はふるさと給食週間！地場産物を多く使った献立が出ます！
※19日は東賀統一献立の日！この献立は、となりの河津町と同じ日に同じ献立が出る日です！11月24日の和食の日にちなんで
　和食の基本となる”ダシ”と”旬の食材”を意識した献立を共同で作成しました！この機会にご家庭でも和食を食べてみてください！

HIGASHIIZU_GAKKO_KYUSHOKU