

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にかたを つくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を ととのえる		たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
18日 水		ごはん	[牛乳]		米				593	kcal	朝日小なし
		豚ヒレカツ	豚肉 大豆粉		大豆油 でん粉 パン粉			26	336		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ				たまねぎ 太ねぎ	19.2	2.4		
		小松菜の煮びたし	油揚げ				小松菜 白菜 人参				
19日 木		うどん	[牛乳]		うどん			569	kcal	下田中なし	
		月菜うどんの汁	豚肉 油揚げ うすら卵 かつお節		砂糖 油		椎茸 小松菜 人参 太ねぎ	29.6	32.4		
		野菜菜まんじゅう	大豆 豚肉 鶏肉 みそ		小麦粉 砂糖 でん粉 米油 こんにやく粉		野菜菜 キャベツ 玉ねぎ	18.4	2.5		
		コーンサラダ			砂糖		キャベツ きゅうり 人参 トン 青しそ				
		ごはん	[牛乳]		米			670	kcal	 ★下田分校 中3リクエスト給食★	
		チキンカレー	鶏肉		じゃが芋 油 小麦粉		しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	18.8	28.3		
		キャベツのソテー			油 砂糖		キャベツ きゅうり トン レモン	21.7	2.1		
		ワインゼリー			砂糖						
23日 月		ごはん	[牛乳]		米			633	kcal	ふるさと給食 	
		みそおでん	鶏肉 さつま揚げ ちくわ みそ		油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉		しょうが 人参	27.5	31.8		
		県内産大豆の納豆	納豆 (外にかつお節含む)		砂糖			18.5	2.3		
		白菜のおひたし	かつお節				白菜 人参 キャベツ				
24日 火		レーズン入りコッパパン	[牛乳]		レーズン入りコッパパン			641	kcal		
		サーモンフライ	鮭		大豆油 パン粉 小麦粉			27.7	30.7		
		ポトフ	豚肉		油 じゃが芋		玉ねぎ 人参 パセリ	22.7	2.8		
		小松菜のサラダ			砂糖 ごま油		小松菜 キャベツ もやし トン				
25日 水		ごはん	[牛乳]		米			602	kcal		
		さんまのみぞれ煮	さんま		砂糖 でん粉		大根	26.6	37.9		
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ		こんにやく 油		人参 大根 太ねぎ	21.6	2.0		
		キャベツと胡瓜のたたき漬			砂糖 ラー油		きゅうり キャベツ しょうが				
26日 木		中華麺	[牛乳]		中華麺			674	kcal	小学校全校なし 下田中3年なし	
		ジャージャー麺の具	豚肉 豆板醤 みそ		でん粉 油 砂糖 ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 葱	33.3	32.1		
		スパイシー豆	大豆		でん粉 大豆油			24.3	3.1		
		もやしコーンおひたし					もやし トン				
27日 金		ごはん	[牛乳]		米			609	kcal	下田中3年なし 十三夜献立 	
		お月見つくね	鶏肉 鶏卵		でん粉 パン粉 砂糖		えのき しょうが 玉ねぎ	27.6	31.9		
		具沢山豆乳さつま汁	豚肉 油揚げ 削り節 豆乳 みそ		さつま芋		ごぼう 大根 人参 太ねぎ	16.3	2.2		
		塩昆布和え	昆布				小松菜 キャベツ 人参				
30日 月		ごはん	[牛乳]		米			641	kcal		
		かき揚げ丼の具	ちくわ 鶏卵		砂糖 大豆油 小麦粉 でん粉		人参 玉ねぎ	21.4	31.8		
		なめこのみそ汁	みそ 豆腐 削り節				なめこ 太ねぎ	21.7	2.6		
		小松菜の磯和え	のり		砂糖		小松菜 もやし 人参				
31日 火		コッパパン	[牛乳]		コッパパン			691	kcal	ハロウィン献立 	
		県内産さつま芋コッパ			大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 マッシュポテト さつま芋			19.9	47.9		
		秋野菜のミルクスープ	牛乳 パン粉		小麦粉 マーガリン さつま芋		かぶ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	28.4	3.2		
		キャロットラペ			オリーブ油 はちみつ		人参 レモン パセリ				
		パンプキンパバロア	豆乳		砂糖 水あめ		かぼちゃ				
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消の日」です。 今月の旬の食べ物  さんま かぼちゃ きのこと さつまいも りんご			文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象		650 kcal		630 kcal				
					26.81	350	1ヵ月 平均値		26.2	351	
					18.06	2.0未滿			22.2	2.6	

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*削り節には、カツオ・サバを含みます。*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。