

2023年10月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

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
			主にからだを 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)	脂肪 (g)	塩分 (g)	kcal	
2 日 月		ごはん	[牛乳]	米					595	kcal	
		カレイの竜田揚げ	カレイ	大豆油 小麦粉	しょうが			27.4	686		
		キムチつくね汁	油揚げ 削り節 みそ 鶏肉	こんにゃく 小麦粉 パン粉 ごま	大根 ごぼう 太ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参			18.8	2.0		
		小松菜のごま和え	昆布 かつお節	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参						
3 日 火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン					608	kcal	世界の料理 (スペイン) 
		スパニッシュオムレツ	鶏卵 バター	油 ジャガイモ	玉ねぎ グリッペース			23.2	322		
		ミネストローネ	鶏肉	油	玉ねぎ 人参 キャベツ			27.5	2.9		
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく						
4 日 水		ごはん	[牛乳]	米					623	kcal	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ			28.3	299		
		貝だくさんみそ汁	みそ	こんにゃく ジャガイモ	かぼちゃ 大根 ごぼう 太ねぎ			19.7	2.0		
		小松菜の中華和え		砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参 コーン						
5 日 木		うどん	[牛乳]	うどん					669	kcal	稲稈小なし 稲生沢小なし 大賀茂小なし 朝日小なし 下田小5組なし 白浜小6年なし 浜崎小5年なし 下田中F・Gなし
		きのこうどんの汁	鶏肉 なたと かつお節	でん粉 砂糖	えのき しめじ 椎茸 人参 ほうれん草			30.4	280		
		お好み揚げ	イカ ウィンナー	じゃが芋 でん粉 大豆油 砂糖	しょうが			26.7	3.3		
		もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく						
6 日 金		ごはん	[牛乳]	米					614	kcal	下田小なし 白浜小なし 稲稈小6年なし 浜崎小5年なし 大賀茂小6年なし
		鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉	でん粉 砂糖 さつま芋 大豆油	しょうが いんげん			24.9	311		
		青梗菜と初がのスープ	鶏肉		青梗菜 もやし 人参 きくらげ			16.9	2.0		
		キャベツと胡瓜の海苔胡麻サガ	のり	砂糖 ごま ごま油	きゅうり キャベツ						
10 日 火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン					636	kcal	下田分校なし 下田小なし 下田中なし 目の愛護デー 
		焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ 人参			20.1	326		
		白菜とバターのスープ	バター		白菜 人参 小松菜			27.1	3.1		
		パプリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン						
		ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー						
11 日 水		ごはん	[牛乳]	米					625	kcal	
		大和煮	大豆 豚肉 昆布	油 砂糖 こんにゃく	しょうが 人参 ごぼう			27.0	346		
		いわしのつみれ汁	いわし たら 豆腐 削り節	でん粉 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 太ねぎ しょうが			18.4	3.6		
		きわかめの中華サラダ	きわかめ わかめ	春雨 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり						
12 日 木		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺					656	kcal	
		秋のミートソース	豚肉 チーズ	小麦粉 マーガリン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき マツタケ			30.1	464		
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖	しょうが にんにく グリッペース トマト			25.4	3.0		
		ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参						
13 日 金		ごはん	[牛乳]	米					649	kcal	大賀茂小なし
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉 大豆油	しょうが			25.7	277		
		ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ			24.7	2.1		
		海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 青しそ						
16 日 月		ごはん	[牛乳]	米					610	kcal	
		厚揚げのチリソース	厚揚げ	油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく 太ねぎ			27.5	273		
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	人参 椎茸 もやし 小松菜			18.7	2.8		
		三色ナムル		砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし しょうが						
17 日 火		黒糖入りコッパパン	[牛乳]	黒糖入りコッパパン					620	kcal	大賀茂小1・2年なし
		鯖の唐揚げトマトソース	鯖 豆板醤	大豆油 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 人参 切り トマト			28.5	391		
		キャベツとつくねのスープ	鶏肉	でん粉 パン粉	キャベツ 玉ねぎ			28.6	2.8		
		コールスローサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参						

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★