

2024年10月 予定献立表（小学校用）

2024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 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ
						たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
1日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン	マーガリン入りコッパパン			639	kcal	
		ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	小麦粉 マーガリン ジャガイモ	玉ねぎ マッシュルーム	25.3	438	
		キャベツとつくねのスープ	鶏肉	てん粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ	28.9	3.0	
		キャロットラペ		はちみつ オリーブオイル	人参 パセリ レモン			
2日 水	[牛乳]	ごはん				662	kcal	下中3Aリクエスト献立 
		鶏の唐揚げ	鶏肉	てん粉 大豆油	しょうが	26.8	292	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ		玉ねぎ	23.9	2.1	
		ピリカラサラダ		油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参			
3日 木	[牛乳]	中華麺	中華麺			643	kcal	下中1小1組なし 稲梓小6年なし 浜崎小6年なし 白浜小6年なし 大賀茂小1,2年なし 稲生沢小3組なし 下中F.G組なし
		担々麺の汁	豚肉 みそ 豆板醤	油 てん粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 人参 青梗菜	28.9	321	
		スパイシー豆	大豆	てん粉 大豆油		25.7	2.9	
		海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし 人参 きゅうり コーン			
4日 金	[牛乳]	ごはん				591	kcal	稲梓小6年なし 浜崎小なし 白浜小なし
		洋風肉じゃが	豚肉 ベーコン	油 しらたき ジャガイモ	人参 玉ねぎ コーン パセリ	26.9	427	
		ししゃも干物焼き 2本	ししゃも			17.4	1.7	
		小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参			
7日 月	[牛乳]	ごはん				593	kcal	
		そぼろ丼の具	鶏肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく 人参 枝豆	28.8	272	
		クッパスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉 魚介エキス 昆布	豚脂	大根 人参 椎茸 にんにく 白菜	20.3	2.6	
		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			
8日 火	[牛乳]	黒糖入りコッパパン	黒糖入りコッパパン			595	kcal	
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが	31.1	312	
		お豆のスープ	豚肉 大豆 金時豆	油 ジャガイモ	人参 玉ねぎ	23.6	3.1	
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
9日 水	[牛乳]	ごはん				601	kcal	稲梓小1.2年なし
		いわしメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ	大豆油 砂糖 小麦粉 パン粉	玉ねぎ れんこん 人参	24.5	394	
		なめこのみそ汁	豆腐 削り節 みそ		なめこ 大根 みつば	17.5	2.2	
		さつま芋きんぴら	鶏肉	油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	人参 椎茸			
10日 木	[牛乳]	ソフト麺	ソフト麺			655	kcal	朝日小5年なし 目の愛護デー 
		秋のミートソース	豚肉	小麦粉 油 マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが	24.3	293	
		お芋とお豆のマヨサラダ	大豆	さつま芋 ジャガイモ 砂糖	キャベツ 人参	24.9	2.5	
		ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー			
11日 金	[牛乳]	ごはん				635	kcal	朝日小1.2.5年なし アスリート献立 
		酢豚	豚肉	大豆油 てん粉 油 砂糖	しょうが 人参 赤ピーマン 玉ねぎ 葱	23.7	264	
		具だくさん生姜スープ	鶏肉 えんどう ひよこ豆 小豆	大豆油 しょうが 人参 小麦粉	大根 人参 ほうれん草 椎茸 しょうが	21.9	2.3	
		オレンジ			オレンジ			
15日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン	マーガリン入りコッパパン			686	kcal	下中中なし 
		太刀魚フライ	太刀魚	大豆油 パン粉 小麦粉		23.3	296	
		カレースープ	鶏肉 豚肉 かつおエキス	油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース りんご	33.4	2.7	
		キャベツのフレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン			
16日 水	[牛乳]	ごはん				621	kcal	十三夜献立 
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	枝豆 しょうが	23.9	284	
		大豆の香揚げ	大豆 醤油のり	てん粉 大豆油		19.5	1.0	
		ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 ゆかり			

*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。

*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。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★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★

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ		
						たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)			
17日 木	[牛乳]	うどん		うどん		649	kcal	下中1年なし		
		豚汁うどんの汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	油	人参 大根	32.2	297			
		お好み揚げ	イカ ウィンナー	砂糖 大豆油 ジャガイモ てん粉		23.2	2.9			
		元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 ごま油	もやし キャベツ 人参					
18日 金	[牛乳]	ごはん				547	kcal	白浜小2年なし		
		豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉	油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 椎茸 人参 いんげん 葱	23.4	348			
		キムチつくね汁	豆腐 みそ 削り節 鶏肉	こんにゃく てん粉 パン粉 砂糖	大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 人参	15.2	2.4			
		白菜のおひたし	かつお節		白菜 人参 キャベツ					
21日 月	[牛乳]	ごはん				615	kcal	世界の料理 (韓国) 		
		ヤンニョムチキン	鶏肉 コチュジャン	てん粉 大豆油 砂糖		27.3	253			
		わかめスープ	わかめ		えのき 人参 大根	19.9	2.6			
		三色ナムル		砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし しょうが					
22日 火	[牛乳]	コッパパン	コッパパン			620	kcal			
		フランクフルト	豚肉 鶏肉 卵白 海藻	砂糖 豚脂 てん粉		24.7	512			
		秋野菜のミルクスープ	牛乳 鶏肉	小麦粉 さつま芋 マーガリン	人参 しめじ 玉ねぎ	26.9	3.1			
		コールスローサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参					
23日 水	[牛乳]	ごはん				647	kcal	小学校全校なし		
		八宝菜	豚肉 うすら節	砂糖 てん粉	白菜 玉ねぎ 人参 青梗菜 椎茸	20.3	292			
		ごぼうの甘からめ		てん粉 大豆油 砂糖	ごぼう	20.3	1.9			
		バンサンスー		醤油 砂糖 ごま油	もやし キャベツ きゅうり 人参					
24日 木	[牛乳]	うどん		うどん		562	kcal	下中3年なし		
		きのこのうどんの汁	鶏肉 なたと 油揚げ かつお節	砂糖 てん粉	えのき しめじ 椎茸 人参 ほうれん草	24.8	313			
		さつま芋蒸しパン	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	砂糖 ごま さつま芋 小麦粉		12.1	2.1			
		もやしの磯和え	のり	砂糖	もやし 人参 キャベツ					
25日 金	[牛乳]	ごはん				710	kcal	下中3年なし ふるさと給食 		
		ハヤシチュー	豚肉 大豆 ミルクパウダー	油 小麦粉 豚脂 砂糖	人参 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	25.1	433			
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖	グリンピース	19.5	2.8			
		ところてんフルーツ	ところてん		みかん 黄桃 白桃 パイン					
28日 月	[牛乳]	ごはん				639	kcal	姉妹都市献立 (山口県萩市) 知っちゃる? 		
		チキンチキンごぼう	鶏肉	てん粉 大豆油 砂糖	枝豆 しょうが ごぼう	29.6	251			
		のっぺい汁	削り節	さと手 こんにゃく	れんこん 人参 椎茸	19.5	2.2			
		もやしコーンおひたし	かつお節		もやし コーン					
29日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン	マーガリン入りコッパパン			615	kcal	分校小1組なし 浜崎小1.2年なし 白浜小なし		
		豆腐のミートローフ	豚肉 豆腐 豆乳 鶏卵	パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参	24.3	321			
		野菜スープ			レタス 玉ねぎ コーン	26.2	2.8			
		あら塩サラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 にんにく					
30日 水	[牛乳]	ごはん				570	kcal			
		さんまのみぞれ煮	さんま	砂糖 てん粉	大根	23.3	379			
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 削り節 みそ	さと手 こんにゃく	ごぼう 人参	18.8	2.2			
		大根ごまサラダ		砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり					
31日 木	[牛乳]	ソフト麺	ソフト麺			565	kcal	分校小1組なし ハロウィン献立 		
		きのこのクリームソース	鶏肉 牛乳	油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	24.6	352			
		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	20.0	1.8			
		パンキンパロア	豆乳	砂糖 氷あめ	かぼちゃ					
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに地産地消の日」です。						650	kcal	1ヵ月 平均値	621	kcal
今月の旬の食べ物  さんま  かぼちゃ  きのこ  さつまいも						26.81	350		25.8	334
						18.06	2.0未滿		21.8	2.4

文部科学省 基準値
小学校3・4年生 対象