



# 令和5年10月 給食献立表



中学校

Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		793 33.7 388	きのこを味わおう 「森の スパゲッティ」
	牛乳	牛乳					
	ミートボール	鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	パン粉 砂糖	塩 酢 トマトケチャップ 醤油		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ ほうれん草	大豆油 スパゲッティ パター	塩 こしょう スープストック 醤油		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし		塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
3 (火)	米飯			米		863 29 454	給食の人気 メニュー カレーの おいしさを知ろう
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ 枝豆		コールスロードレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
	アーモンド入り味付煮干し	かたくちいわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
4 (水)	麦入り米飯			米 麦		794 32.9 595	いわしの 栄養を頂こう 「いわしの ごまみそ煮」 
	牛乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ	砂糖 ごま			
	筑前煮	鶏肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ	大豆油 砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	かき玉汁	かまぼこ 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩		
5 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		798 28.9 432	わくわく給食 
	ジャム			みかんジャム			
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 大豆油	塩		
	生野菜		レタス キャベツ レッドキャベツ きゅうり		和風玉葱ドレッシング		
	白菜スープ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	パン粉 春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ		
両河内の和紅茶パバロア	乳製品 牛乳	粉末和紅茶	砂糖 水あめ				
6 (金)	米飯			米		852 35.6 484	切干大根を 食べよう 「切干大根入り サラダ」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	切干大根入りサラダ	まぐろ油漬	キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 切干大根		ナムルドレッシング		
しゅうまい	豚肉	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	塩			
10 (火)	米飯			米		894 30.3 519	旬の食材 「さつまいも」 
	のりの佃煮	のり ひじき		水あめ 砂糖	醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒 フィッシュカルシウム		
実だくさん汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 白菜 しめじ 葉ねぎ 小松菜		かつおだし			
11 (水)	米飯			米		784 30.2 348	含め煮は どんな料理 「野菜の含め煮」
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油			
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 枝豆	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	黄桃缶		黄桃缶				
12 (木)	中華めん			中華めん		802 30.1 323	手作りスープの 「ラーメン」を 味わおう
	ラーメン	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	でんぷん	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	野菜ソテー		もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	大豆油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	豚脂 春雨 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油		
13 (金)	米飯			米		773 33.2 409	きのこのうま味を 味わおう 「きのこの みぞ汁」 
	牛乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 グリンピース	砂糖 植物油脂	酒 みりん フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	きのこのみぞ汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 にんじん しいたけ えのきたけ しめじ なめこ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし いりこだし		
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこ豆		アーモンド 植物油脂	塩		
16 (月)	米飯			米		836 28 459	栄養豊富な うずら卵 「うずら卵の 串フライ」
	ふりかけ				ひじきふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	うずら卵の串フライ	うずら卵		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
キャベツの即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩			





# 令和5年10月 給食献立表



中学校

Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17 (火)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		773 36.3 377	旬の食材 さけ 「さけの マヨネーズ焼き」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
	牛乳	牛乳					
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ 大豆油	塩 こしょう		
18 (水)	ミネストローネ	ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ 小かぶ トマト	オリーブ油 マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	825 30.4 382	青じその さわやかさ 「大根サラダ」
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	信州煮	鶏肉 生揚げ さつ まあげ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油		
19 (木)	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根 青じそ		こしょう ごまドレッシング	743 26.5 436	麦みそを 味わおう 「さつまい」
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	塩		
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう 糸こんにゃく たけのこ	ごま油 大豆油 砂糖 ごま	醤油 かつおだし フィッシュ カルシウム 赤唐辛子粉		
	さつまい	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 小松菜 生姜	さつまいも	かつおだし 酒		
20 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		834 34.8 442	海外の食文化を 知ろう 「フランゴ パッサリーニョ」
	牛乳	牛乳					
	フランゴパッサリーニョ	鶏肉	レモン	オリーブ油 でんぷん 小麦粉 大豆油	白ワイン フィッシュカルシウム フライドチキンパウダー		
	野菜のスープ煮	豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
23 (月)	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		744 31 414	焼き豆腐を 味わおう 「肉豆腐」
	米飯			米			
	あさりの佃煮	あさり佃煮					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油		
24 (火)	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	769 18.5 226	スマイル給食
	米飯			米			
	ぶどうジュース		ぶどう				
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこ豆	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	大豆油 じゃがいも	カレールウ トマトケチャップ 野菜ブイオン こしょう 中濃 ソース カレー粉 フィッシュ カルシウム		
25 (水)	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろ こし		クリーミーコンドレッシング	778 30 338	はじめの料理 「鶏肉の ごまみそかけ」
	いちごゼリー		いちご果汁	砂糖 水あめ			
	麦入り米飯			米 麦			
	牛乳	牛乳					
26 (木)	鶏肉のごまみそかけ	鶏肉 みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぷん ごま	みりん 醤油 酒	891 32.4 420	ふるさと給食の日 「オクシス ミートソース」
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 油揚げ ひじき	にんじん 糸こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
	ソフトめん			ソフトめん			
27 (金)	オクシズミートソース	豚肉 チーズ スキ ムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガ リン	赤ワイン ナツメグ ウス ターソース スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	843 35.4 403	うまみたっぷりの 「おでん」を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタ ス きゅうり		コールスロドレッシング		
	ドーナッツ	鶏卵 牛乳		小麦粉 砂糖 でんぷん 植物油 大豆油	塩		
30 (月)	米飯			米		875 28.6 387	ビーフンを 味わおう 「炒めビーフン」
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ	豚脂 小麦粉 大豆油	醤油		
	炒めビーフン	豚肉	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	大豆油 砂糖 ビーフン	みりん 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
31 (火)	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの 素 塩 こしょう フィッシュ カルシウム	763 28.4 441	かぼちゃを 味わおう 「かぼちゃの シチュー」
	ミルク食パン	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん りんご ペースト かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン	塩 こしょう とんこつスープ スープストック		
海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん	ごま	ごまドレッシング			
みかん		みかん					

※ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ等が混入する可能性があります。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。  
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。