



# 令和5年10月 給食献立表



中学校 B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
2 (月)	米飯			米		869	人気の献立 「鶏肉の吉野揚げ」
	牛乳	牛乳				34.8	
	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉		でんぶん 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん 中濃ソース	405	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
3 (火)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		793	きのこを味わおう 「森のスパゲッティ」
	牛乳	牛乳				33.7	
	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	388	
	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		
4 (水)	米飯			米		863	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	29 454	
	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		
5 (木)	麦入り米飯			米 麦		794	いわしの栄養を頂こう 「いわしのごまみそ煮」 
	牛乳	牛乳				32.9	
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜	砂糖 ごま		595	
	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	でんぶん	かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩		
6 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		798	わくわく給食 
	ジャム			みかんジャム		28.9	
	牛乳	牛乳				432	
	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		
10 (火)	米飯			米		852	切干大根を食べよう 「切干大根入りサラダ」
	牛乳	牛乳				35.6	
	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 でんぶん 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 ナムルドレッシング	484	
	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				
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	塩		
11 (水)	米飯			米		894	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	30.3	
	牛乳	牛乳				519	
	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 でんぶん 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		
12 (木)	米飯			米		784	含め煮は どんな料理 「野菜の含め煮」
	牛乳	牛乳				30.2	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油		348	
	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				
13 (金)	中華めん			中華めん		802	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	でんぶん	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	30.1 323	
	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		
16 (月)	米飯			米		773	きのこのうま味を 味わおう 「きのこのみそ汁」 
	牛乳	牛乳				33.2	
	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	409	
	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		
	きのこのみそ汁	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 しいたけ 根深ねぎ		かつおだし いりこだし		
17 (火)	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	836	栄養豊富な 「うずら卵の串フライ」
	米飯			米		28	
	ふりかけ				ひじきふりかけ	459	
	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 B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
18 (水)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		773	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		36.3	
	牛乳	牛乳				377	
	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		
19 (木)	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	青じこの さわやかさ 「大根サラダ」
	米飯	牛乳		米		30.4	
	牛乳	牛乳				382	
	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		
20 (金)	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	麦みどを 味わおう 「さつま汁」
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	塩	26.5	
	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	436	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 小松菜 生姜	さつま芋	かつおだし 酒		
23 (月)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		834	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				34.8	
	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	442	
	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		
24 (火)	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		744	焼き豆腐を 味わおう 「肉豆腐」
	米飯			米		31	
	あさりの佃煮	あさり佃煮				414	
	牛乳	牛乳					
25 (水)	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	769	スマイル給食
	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	18.5	
	米飯			米		226	
	ぶどうジュース		ぶどう				
26 (木)	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 野菜ブイヨン こしょう 中濃 ソース カレー粉 フィッシュ カルシウム	778	はじめての料理 「鶏肉の ごまみそかけ」
	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	30	
	いちごゼリー		いちご果汁	砂糖 水あめ		338	
	麦入り米飯			米 麦			
27 (金)	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 でんぷん ごま	みりん 醤油 酒	891	ふるさと給食の日 「オクシ ミートソース」
	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	32.4	
	ソフトめん			ソフトめん		420	
	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 リ 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		
30 (月)	牛乳	牛乳				843	うまみたっぷりの 「おでん」を 味わおう
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタ ス きゅうり		コールスロードレッシング	35.4	
	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	403	
	おでん	豚肉 昆布 さつま あげ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
31 (火)	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油	875	ビーフンを 味わおう 「炒めビーフン」
	納豆	納豆			たれ からし	28.6	
	米飯	牛乳		米		387	
	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		
中華コーンスープ	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		
		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		

※ 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。

○挿絵・記事:「新食育ブック」、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会

