

10月 給食献立表

給食レシピの検索が
しやすくなりました



10月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、**さつまいも**、(太字になっているもの)です。



日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	葉科学校給食センター 主に力やエネルギーの となる 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)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		697 27.3 362	はさんで食べよう
	卵サンド	鶏卵 ポークハム	とうもろこし	砂糖 油 マヨネーズ	塩 醤油 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ コンソメスープの素 中濃ソース こしょう 赤ワイン		
	パイナップル(缶)		パイナップル				
3 (火)	米飯			米		628 24.2 344	骨や歯を丈夫にする食べ物 (焼き豆腐)
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	ナムル		キャベツ ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 でんぷん 植物油脂	塩 醤油 こしょう		
4 (水)	米飯			米		577 23.8 375	給食の味付け のひみつ (だし)
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ	こんにゃく 大根	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		
	野菜のからし和え		キャベツ にんじん 小松菜		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
5 (木)	< わくわく給食 > 5日(木) 由比の桜えびコロッケ&両河内の和紅茶ババロア					576	わくわく給食
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		21.3 439	
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケ	桜えび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 米粉	塩 こしょう 和風だしの素		
	枝豆サラダ		キャベツ 枝豆 きゅうり		フレンチドレッシング		
	野菜スープ	ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ 小松菜		とんこつスープ 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
	両河内の和紅茶ババロア	乳製品 牛乳	和紅茶粉末	砂糖 れん乳 水あめ			
6 (金)	米飯			米		595 23.0 394	おなかをきれいにする食べ物 (ひじき、 こんにゃく、 大根、 ごぼう)
	牛乳	牛乳					
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	塩 酢		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく いんげん	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩		
10 (火)	米飯			米		641 21.3 304	目の愛護デー
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏レバー 鶏肉	生姜 にんじん	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒		
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	チンゲンサイ 白菜 しめじ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 醤油 こしょう		
11 (水)	麦入り米飯			米 麦		708 21.1 384	大川小献立
	牛乳	牛乳					
	ポークカレー	豚肉	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	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ とうもろこし		棒々鶏ドレッシング		
	フルーツよせ		パイナップル みかん				
12 (木)	中華めん			中華めん		577 29.3 363	給食の味付け のひみつ (とりがら、 とんこつ)
	牛乳	牛乳					
	ラーメン	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん もやし	大豆油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 とんこつスープ 塩 中華スープの素 こしょう フィッシュカルシウム		
	中華サラダ	ポークハム	きゅうり キャベツ きくらげ		中華ドレッシング		
	味付けゆで卵	鶏卵		砂糖	かつおだし 醤油 塩		
13 (金)	米飯			米		624 24.5 322	静岡の食べ物 (ちくわ、 しめじ、 もやし、 小松菜)
	牛乳	牛乳					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉 鶏卵		小麦粉 大豆油			
	野菜のアーモンド和え		キャベツ にんじん もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし		
16 (月)	米飯			米		614 24.1 437	ふるさと給食 (さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	豚丼	豚肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 枝豆	砂糖	酒 みりん 醤油		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油		
	さつま汁	豆腐 みそ	白菜 ごぼう 生姜 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
17 (火)	きなこパン	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	670 20.2 315	きなこの風味 を楽しもう
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅう		コーンスロッドレッシング		
	ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも	塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
	和梨ゼリー		なし果汁	砂糖			

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	主に力やエネルギーの もとになる 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)	米飯 牛乳 酢豚 白菜スープ 杏仁かん	牛乳 豚肉	生姜 ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢	665 21.3 336	どこを食べて いるのかな (葉:白菜、 チンゲンサイ)
19 (木)	米飯 牛乳 生揚げのカレー炒め ひじき入りおひたし いものこ汁	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆	大豆油 でんぷん	カレー粉 酒 醤油 塩 トマトケチャップ	637 24.6 373	給食の味付け のひみつ (カレー味) 
20 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 即席漬け オニオンスープ	スキムミルク 牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵	つぼづけ きゅうり キャベツ	パン マヨネーズ ごま	塩 こしょう とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	623 31.5 466	清沢小献立 
23 (月)	< スマイル給食 > 23日 (月) 食物アレルギーの原因となる28品目を使用せず、多くの友達が食べられる献立です。					650	スマイル給食
	米飯 ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー		ぶどう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	米 大豆油 じゃがいも	カレールウ (アレルギーフ リー) トマトケチャップ 塩 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	14.7 174	
24 (火)	米飯 牛乳 五目半ぺんのごま揚げ 野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 五目半ぺん 鶏卵	こんにゃく にんじん いんげん 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油	かつおだし 醤油 みりん かつおだし	684 25.2 406	給食の味付け のひみつ (だし)
25 (水)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 バンバンジー りんご	牛乳 豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース こしょう	614 25.1 477	よくかんで 食べよう (りんご) 
26 (木)	ソフトめん きのこのミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロケ	豚肉 チーズ みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマトピューレ	ソフトめん 大豆油 砂糖	赤ワイン 中濃ソース チャツネ こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 醤油	721 25.9 322	秋の味覚を楽 しもう 
27 (金)	米飯 牛乳 田舎煮 和風サラダ 納豆	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし みりん 酒 フィッシュカルシウム	683 26.5 420	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (納豆) 
30 (月)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ カラフル和え きのこ汁	牛乳 いわし	キャベツ きゅうり 梅	米 でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 かつおだし	584 21.8 378	大川小献立 
31 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが トマトペースト	パン 豚脂 大豆油 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 塩	644 25.5 500	かぼちゃを 食べよう 

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
 ☆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。
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
 ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご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。
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。