

# 10月 給食献立表



日(曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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B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		
2 (月)	減量ロールパン			パン		697 29.1 334	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	フランゴパッサリーニョ	鶏肉	にんにく たまねぎ レモン パセリ	でんぶん 小麦粉 大豆油	酒 フライドチキンパウダー		
	パスタのスープ	ベーコン 白いんげん	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	スパゲッティ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
ナッツ&ビーンズ	ひよこまめ		カシューナッツ	塩 カレー粉 こしょう			
3 (火)	米飯 減量			米		647 24.5 413	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 小松菜 しいたけ きくらげ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨 ごま	中華ドレッシング		
黄桃 (缶)		黄桃					
4 (水)	米飯 減量			米		664 26.4 344	旬の魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深 ねぎ	里芋	かつおだし		
5 (木)	米飯			米		630 18.2 314	目の愛護デー
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 大豆油			
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ	大豆油 ごま 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	春雨 でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ			
6 (金)	中華めん			中華めん		672 26.3 296	人気メニュー 「ラーメン」 を食べよう
	ラーメン	豚肉 なた	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 みりん		
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たら	小麦粉			
	さつまいものサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
10 (火)	米飯 減量			米		567 23.8 393	血液を作る食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん		
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	あさりの佃煮	あさり		水あめ	醤油		
11 (水)	米飯 減量			米		601 24.3 326	魚を食べよう 「いわし」
	牛乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 ごま			
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ 枝豆	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし			
12 (木)	減量切入目り丸型パン			パン		574 18.6 334	わくわく給食
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケバーガー	桜えび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 粉 大豆油			
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 トマ ト	マカロニ	とりがらスープ スープス tock 塩 こしょう		
両河内の和紅茶パバロア	乳製品 牛乳	和紅茶	砂糖	ゲル化剤			
13 (金)	米飯 減量			米		680 27.6 501	たんぱく質をとろう
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ 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 醤油 赤唐辛子 粉		
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
しゅうまい	豚肉	たまねぎ ねぎ	小麦粉				
16 (月)	米飯 減量			米		612 25.8 298	五目豆の ひみつを知ろう
	牛乳	牛乳					
	しょうが焼き	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	砂糖 大豆油	酒 醤油 みりん		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
野菜スープ	ベーコン	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ			
17 (火)	減量食パン			パン		611 25.3 348	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょ う		
	ツナサラダ	まぐろ油漬 まぐろ水 煮	きゅうり	マヨネーズ	こしょう		
キウイフルーツ		キウイフルーツ					

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0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)	米飯 スマイルカレー ぶどうジュース 野菜サラダ ゼリー	まぐろ油漬 ひよこまめ	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 野菜ブイヨン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム	649 14.5 124	★スマイル給食★ 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。市内共通の内容で提供します。
19 (木)	米飯 減量 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 即席漬け みそ汁	牛乳 鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース きゅうり キャベツ	米 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 塩 かつおだし	681 24.0 424	秋の味覚を味わおう 「さつまいも」
20 (金)	米飯 減量 牛乳 おでん 小かぶの甘酢漬け 焼きししゃも	牛乳 豚肉 昆布 さつまいも 揚げ 生揚げ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根 小かぶ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 酢 塩	582 22.5 392	骨や歯を丈夫にする 食べ物 「ししゃも」
23 (月)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 茎わかめサラダ パイナップル (缶)	ベーコン あさり えび 鶏肉 チーズ 牛乳 茎わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム ごま	トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ 和風玉葱ドレッシング	587 22.3 390	味つけの ひみつを知ろう 「シーフードソース」
24 (火)	米飯 減量 牛乳 五目半べんのごま揚げ 小松菜の磯香和え さつま汁	牛乳 五目半べん のり 鶏肉 豆腐 麦みそ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 葉ねぎ 生姜	米 小麦粉 ごま 大豆油 さつまいも	醤油 みりん かつおだし かつおだし	607 22.1 398	ふるさと給食
25 (水)	麦入り米飯 まぐろの二色丼 (まぐろ煮) (炒り卵) 牛乳 野菜のアーモンド和え けんちん汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 植物油 アーモンド 砂糖 大豆油 里芋	醤油 酒 かつおだし 醤油 塩	627 25.9 345	種類類を食べよう
26 (木)	減量うさぎ型パン 牛乳 かぼちゃのシチュー 海藻サラダ みかん	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ひじき わかめ 茎わかめ	レーズン たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご かぼちゃ グリンピース きゅうり キャベツ みかん	パン マーガリン 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう とんこつスープ スープストック 青じそドレッシング	612 21.1 360	秋の献立 「かぼちゃのシチュー」
27 (金)	米飯 牛乳 肉じゃが おひたし 納豆	牛乳 豚肉 油揚げ 納豆	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし たれ	646 23.6 310	上手に食べよう 「納豆」
30 (月)	米飯 減量 ふりかけ 牛乳 ちくわの茶揚げ 大根サラダ みそ汁 シュークリーム	牛乳 牛乳 ちくわ まぐろ油漬 豆腐 わかめ みそ 加糖脱脂練乳 鶏卵	緑茶 きゅうり 大根 たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 小麦粉	昆布抹茶ふりかけ フィッシュカルシウム こしょう ごまドレッシング かつおだし	668 24.4 665	お茶の日 にちなんで献立
31 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがバター カレースープ	スキムミルク 牛乳 さけ 牛乳 チーズ 鶏卵 ウインナー	パセリ にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし キャベツ	パン 大豆油 大豆油 じゃがいも マーガリン 大豆油	塩 こしょう 塩 カレールウ カレー粉 塩 かつおだし こしょう とりがらスープ	665 30.7 323	北海道の料理を知ろう

※製造過程で混入する可能性があるもの  
【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等  
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等  
【めん類】 卵、そば

★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター (TEL 207-8050) までお問い合わせください。



わくわく給食の詳細情報をホームページに掲載しています。詳しくはこちら→

