



10月

給食献立表



ふるさと給食の日



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	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
2(月)	卵サンド 減量食パン 卵サンドの具 牛乳 コーンシチュー 洋梨缶	鶏卵 牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 洋なし	パン 砂糖 植物油脂 マヨネーズ	塩 醤油 スープストック 塩 しょう油 とんこつスープ	670 26.1 364	自分で作って食べよう 「たまごサンド」 卵は栄養価の高さから「完全栄養食品」と呼ばれています。
3(火)	米飯 減量 牛乳 さばの塩焼き カラフル和え 豚汁	牛乳 さば(薄塩) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 梅 にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう 根深ねぎ	米 ごま じゃがいも	ふりかけ調理用 かつおだし	659 25.7 370	魚を食べよう 「さばの塩焼き」 さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなどの脂質が含まれます。
4(水)	米飯 牛乳 肉豆腐 小松菜のツナ和え みかん	牛乳 豚肉 生揚げ まぐろ油漬	こんにやく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ 小松菜 キャベツ みかん	米 砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油	674 26 472	旬の果物を食べよう 「みかん」 10月に出回るみかんのことを「早生みかん」といい秋に旬をむかえます。
5(木)	米飯 減量 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 茎わかめサラダ きのこ汁	牛乳 レバー 鶏肉 茎わかめ 油揚げ	生姜 グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん ほうれん草 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 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 和風ドレッシング かつおだし 塩 醤油	660 22.1 383	目の愛護デー レバーに多く含まれるビタミンAは、目を健康に保つ働きがありドライアイなどを予防します。
6(金)	中華めん ラーメンのつゆ 牛乳 味付けゆで卵 パンパンジー	豚肉 わかめ なる と 牛乳 鶏卵 鶏肉 ささみチャング	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	中華めん でんぶん 砂糖 ぶどう糖 ごま	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 しょう油 醤油 塩 かつお節エキス 棒々鶏ドレッシング	603 31.1 399	中華料理を楽しもう 「ラーメン」 給食で人気のラーメンです。根深ねぎ、生姜、にんにくをだし袋に入れて給食センターでだしをとります。
10(火)	米飯 牛乳 信州煮 さんが焼き 小かぶの甘酢漬	牛乳 鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ たまじ 植物性たん白 みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ 小かぶ	米 大豆油 里芋 砂糖 ごま油 大豆油 豚脂 でんぶん 植物油脂 砂糖	かつおだし 醤油 醤油 塩 かつお節エキス 酢 塩	672 26.4 441	旬の野菜を食べよう 「小かぶの甘酢漬」 旬の小かぶを甘酢漬けにしました。小かぶの歯ごたえがおいしい甘酢漬けです。
11(水)	米飯 牛乳 鶏そぼろ入り厚焼卵 野菜のからし和え 駿河汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 いか いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし 生姜 こんにやく しめじ 大根 にんじん 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂 でんぶん 醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩 昆布エキス 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	593 22.6 358	ふるさと給食の日 「駿河汁」 駿河汁には生姜を入れ、いわしの魚臭さが苦手な人にも、食べやすいように工夫しました。 	
12(木)	コロッケバーガー 減量切目入り丸型パン 由比の桜えびコロッケ (わくわく) せんキャベツ 牛乳 さつまいものポタージュ 両河内の和紅茶ババロア (わくわく)	桜えび 牛乳 牛乳 乳製品 牛乳	たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ 和紅茶粉末	パン じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 大豆油 大豆油 さつまいも さつまいもペースト 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖 水あめ 加糖れん乳	塩 和風だしの素 しょう油 中濃ソース とんこつスープ コンソメ スープの素 塩 しょう油	686 19.3 367	わくわく給食 由比の桜えびコロッケとせんキャベツをパンにはさんでコロッケバーガーにして食べましょう。両河内の和紅茶ババロアは和紅茶の風味を味わいましょう。
13(金)	米飯 減量 牛乳 麻婆豆腐 コーン入りしゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 植物性たん白 魚肉 すり身 豆腐 ハム 錦糸卵	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 とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 でんぶん パン粉 豚脂 砂糖 小麦粉 水あめ 春雨 ごま	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 塩 みりん 焼酎 中華ドレッシング	670 25.7 519	豆腐を味わおう 「麻婆豆腐」 豆腐の原料である大豆は、たんぱく質やカルシウムなどみなさんの体を大きくするために役立つ栄養がたっぷり含まれています。
16(月)	米飯 減量 牛乳 ピカジーニョ 海と山のサラダ こんがりナッツ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 いか えび	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト レタス きゅうり しめじ	米 じゃがいも 大豆油 マーガリン	赤ワイン フィッシュカルシウム トマトケチャップ コンソメスープの素 ハヤシルウ とんこつスープ 酢 塩 しょう油 塩 しょう油 イタリアンドレッシング	727 29.8 366	ブラジルの献立 「ピカジーニョ」 「ピカジーニョ」は、ご飯にかけて食べるブラジルの家庭料理です。
17(火)	減量ミルク食パン 牛乳 若鶏のクリーム煮 コーンサラダ りんご	スキムミルク 牛乳 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン 塩 しょう油 スープストック コールスロッドレッシング	621 24.8 362	旬の果物を食べよう 「りんご」 りんごには食物繊維やカリウム、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。

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	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
18(水)	米飯 減量 牛乳 さわらのもみじ揚げ 野菜の煮ひたし みそ汁	牛乳	にんじん	米 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも	645 27.2 438	季節を感じる料理 「さわらのもみじ揚げ」 天ぷらの衣ににんじんとパプリカを加えオレンジ色に仕上げることで秋の紅葉をイメージしてつくります。
19(木)	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	スマイル給食 まぐろ油漬 ひよこまめ	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 キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	643 14.9 175	スマイル給食 よりたくさん子どもたちと同じ給食を食べてもらい笑顔の輪が広がることを願って、アレルギーの原因食物となる28品目を使用しない給食を作ります。
20(金)	米飯 減量 牛乳 おでん 野菜のごま和え(フェアトレード) 納豆	牛乳 鶏肉 昆布 さつまいもあげ 揚げ	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん	米 砂糖 じゃがいも ごま(フェアトレード) ごま 砂糖	635 26.6 354	おでんを食べよう 「生揚げ」 おでんに入っている生揚げは豆腐を揚げたものです。タンパク質やカルシウムがたっぷり入っています。
23(月)	ソフトめん オクシズミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロケ	牛肉 豚肉 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマト りんごペースト	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン じゃがいも さつまいも くり 砂糖 果糖 植物油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油	707 25.5 363	ふるさと給食の日 「オクシズミートソース」 秋の味覚静岡産のしいたけ、まいたけがたっぷり入ったミートソースです。きのご類が苦手な子でも食べやすいよう細かく刻んであります。
24(火)	二色丼 「米飯」 ツナそぼろ 卵そぼろ 牛乳 即席漬 静岡汁	ふるさと給食の日 まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 鶏肉 黒半ぺん 青のりボール 焼き豆腐	生姜 枝豆 白菜 大根 小松菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 砂糖 植物油 ごま	629 28.7 335	ふるさと給食の日 「二色丼」 今日の二色丼は、ツナでそぼろを作ります。ツナは、キハダマグロやビンナガマグロのから作られるまぐろの缶詰のことです。静岡県はまぐろの缶詰の生産量が日本一です。
25(水)	米飯 減量 牛乳 ぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬 中華コンスープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳 鶏肉 大豆粉 豆腐 鶏卵 カタクチイワシ	キャベツ たまねぎ おろしにんにく おろししょうが きゅうり 大根 たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぷん アーモンド 砂糖 ごま	617 21.7 354	カルシウムをとろう 「アーモンド入り味付煮干し」 カルシウムは小魚のような骨まで食べられる魚にも豊富に含まれています。成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。
26(木)	減量黒砂糖食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ コンビネーションサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく(大豆) ベーコン 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト キャベツ レタス 枝豆 とうもろこし たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	パン 黒砂糖 豚脂 砂糖 ぶどう糖 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	673 27.9 374	ハロウィン献立 10月31日はハロウィンです。ハロウィンのシンボルであるかぼちゃを使用した献立です。
27(金)	米飯 減量 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 わかめ 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし きゅうり 大根 しいたけ 白菜 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油 春雨	602 25.8 384	春雨を食べよう 「春雨スープ」 春雨は、緑豆とえんどう豆のでんぷんから作られています。でんぷんは、みなさんの体を動かすエネルギーになります。
30(月)	米飯 減量 牛乳 黒半ぺんお茶フライ おひたし さつまいも汁 せん茶あん入りクリーム大福	牛乳 さば いわし たら 植物性たんぱく 油揚げ 鶏肉 豆腐 さつまいもあげ 麦みそ 白いんげん豆 乳製品 乳たんぱく質	せん茶 ほうれん草 キャベツ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 生姜 緑茶粉末	米 でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さつまいも	688 23.9 380	お茶の日献立 静岡の特産品の黒半ぺんに、お茶が入った衣を付けたフライです。デザートもせん茶あん入りクリーム大福です。お茶をたっぷり味わいましょう。
31(火)	減量食パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き アーモンドサラダ 野菜スープ	牛乳 さけ チーズ 鶏卵 ハム 豚肉	パセリ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ アーモンド でんぷん	603 31.5 408	北海道の郷土料理 「さけのマヨネーズ焼き」 さけは白身魚です。川から海へ行き赤い色素「アスタキサンチン」を含む小エビやプランクトンを食べることにより身が赤くなります。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。 ©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています→

