



# 10月 給食献立表

## 由比学校給食センター

### 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
2月	八宝麵	ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	麵を作る業者さんの都合により中華麵は使える日が限られています。この日は八宝菜をからめて食べる八宝麵にしました。	751	32.9	336	2.8
	牛乳	牛乳							
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら					
	みかん		みかん						
3月	麦ごはん ふりかけ	かつおぶし のり		こめ むぎ さとう ごま	食欲の秋&スポーツの秋。風邪の季節の前にたくさん食べて、たくさん動いて、丈夫な体をつくりましょう！	692	26.0	424	2.5
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵	たまご		さとう あぶら					
	大豆の磯煮	だいず あぶらあげ ひじき	こんにやく にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき	さとう あぶら					
4月	麦ごはん			こめ むぎ	主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。それぞれ正しい位置にお皿を置いて食べましょう。	653	26.9	467	2.9
	牛乳	牛乳							
	いわしのおろし煮	いわし	だいこん	さとう					
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま					
5月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【ふるさと給食の日】 浜松で栽培している「べにはるか」というさつまいもで作ったコロッケです。小松菜・豆腐・しめじなども県内産です。	759	28.2	525	3.4
	牛乳	牛乳							
	さつまいもコロッケ		ふるさと給食の日 	さつまいも パンこ こむぎこ あぶら					
	チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん しょうが	はるさめ さとう あぶら					
6月	麦ごはん			こめ むぎ	みそ炒めは白いごはんに合うようやや甘めのみそ味にしています。野菜もしっかりとれる献立です。	775	32.0	568	2.9
	牛乳	牛乳							
	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう あぶら					
	五目中華スープ		チンゲンサイ もやし にんじん コーン きくらげ	ごまあぶら					
10月	アーモンド入り味付け煮干し	にぼし		アーモンド さとう ごま	【10月10日は目の愛護デー】 10を横向きにすると目とまゆ毛に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。	721	26.6	336	2.0
	麦ごはん			こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん	じゃがいも さとう あぶら					
11月	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま	☆☆☆わくわく給食☆☆☆ 由比の桜えびが入ったコロッケと両河内(りょうごうち)の和紅茶を使ったパバロアです。	746	34.8	416	2.6
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう					
	由比の桜えびコロッケバーガー (パン・桜えびコロッケ・キャベツ)	さくらえび	たまねぎ キャベツ	まるがたパン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ					
	牛乳	牛乳							
12月	白菜と肉団子のスープ	とりにく	はくさい こまつな たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ	みんなが大好きなからあげ。下味をつけてから1切1切に粉をつけて油で揚げています。	752	27.4	345	2.5
	両河内の和紅茶パバロア	牛乳		さとう					
	麦ごはん			こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
13月	からあげ	とりにく	レモン しょうが	でんぷん あぶら	【旬の食材・きのこ】 3種類のきのこで炊き込みごはんを作ります。静岡県ではしめじやしいたけ等が栽培されています。	702	24.0	404	3.4
	海藻サラダ	わかめ かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま					
	みそ汁	みそ あぶらあげ	だいこん ほうれんそう にんじん	じゃがいも					
	きのこごはん	あぶらあげ	えのき しめじ しいたけ にんじん	こめ むぎ					
16月	豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん	黒糖(黒砂糖)はさとうきびの絞り汁を蒸詰めたものです。精製していないので、砂糖(上白糖)とは違った風味があります。	807	32.0	378	3.2
	和風サラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう ごま					
	みそ汁	みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも					
	黒糖パン			ロールパン こくとう					
17月	牛乳	牛乳			黒糖(黒砂糖)はさとうきびの絞り汁を蒸詰めたものです。精製していないので、砂糖(上白糖)とは違った風味があります。	796	35.0	635	2.0
	洋風おでん	とりにく うすら ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん	じゃがいも					
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう					
	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら					
火	牛乳	牛乳			ヨーグルトと言えば商品名にもなっているフルガリアという国が有名です。スープなど、料理にも使うそうですよ。	796	35.0	635	2.0
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう					
	ヨーグルト	ヨーグルト							



10月 給食献立表  
由比学校給食センター  
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
18 水	さつまいもごはん			こめ さつまいも もちこめ	秋が旬の甘くてホクホクしたさつまいもを使ったごはんです。秋はおいしい食べ物がたくさんありますね。	714	28.4	359	2.4
	牛乳	牛乳							
	ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら					
	白菜の即席漬け	しおこんぶ	はくさい	こま					
19 木	豚汁	とうふ ぶたにく	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶか			714	28.4	359	2.4
	麦ごはん			こめ むぎ	マーボー豆腐など中華の辛みは「豆板醤(トウバンジャン)」という調味料を使います。給食のマーボー豆腐は辛さ控えめです。				
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか たけのこ にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら					
20 金	大根ときゅうりの中華和え		しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら こま		【旬の食材・さんま】 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。字の通り、秋に旬を迎えるお魚です。	697	27.8	306
	麦ごはん			こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
	秋刀魚の蒲焼き	さんま		でんぷん あぶら さとう					
23 月	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		【鹿児島県の料理】 鹿児島県の昔の呼び名は「薩摩(さつま)」です。鶏肉とさつまいもで作る汁物です。	721	29.5	559	2.2
	なめこのみそ汁	とうふ みそ わかめ	たまねぎ なめこ						
	麦ごはん			こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
24 火	あじのさんが焼き	あじ みそ	ねぎ	でんぷん	「いも・栗・かぼちゃ」は秋にあると食べたくなるもの。シチューとタルトでそろえてみました♪	864	31.2	478	3.0
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう					
	さつまいも	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか	さつまいも					
	ロールパン			ロールパン					
25 水	かぼちゃんチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	こむぎこ パター	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。市内全ての小中学校で同じ献立の給食を提供します。	785	17.9	135	2.9
	ほうれんそうのサラダ		キャベツ ほうれんそう						
	さつまいもと栗のタルト			さつまいも こめこ さとう くり					
	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ	こめ むぎ					
26 木	ぶどうジュース		しょうが にんにく	じゃがいも ひよこめ あぶら	「実りの秋」と言うように秋は旬のものがたくさん！給食でも色々な食材を使っています。探してみてください★	727	30.2	348	2.3
	野菜サラダ		ぶどう						
	いちごゼリー		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう					
	麦ごはん			こめ むぎ					
27 金	牛乳	牛乳			【10月27日は十三夜】 十五夜と並ぶもう1つのお月見。十三夜は別名「栗名月」この日の給食は栗入りの炊きおこわです。	700	25.1	332	2.4
	炊きおこわ		だいこん たけのこ にんじん しめじ しいたけ	こめ もちこめ くり さとう					
	つくね	とりにく	キャベツ しょうが	でんぷん					
	けんちん汁	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく こまつな ごぼう	さといも ごまあぶら					
30 月	みかん		みかん		トマト炒めは炒めた具に小麦粉を加え、ケチャップとウスターソースで味付けします。粘度が出るので具に味がよく絡みます。	845	28.3	329	2.7
	ロールパン			ロールパン					
	牛乳	牛乳							
	鶏肉のトマト炒め	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ パター こむぎこ あぶら					
31 火	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。魔女や死神から身を守るためにかぼちゃのランタンを灯します。Trick or Treat🎃	815	28.4	327	2.9
	牛乳	牛乳							
	野菜ごまドレッシング		たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら					
	かぼちゃプリン	とうにゅう	りんご にんにく	あぶら こま さとう					

※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。  
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
 ※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。  
 ※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。



- ①早寝
- ②早起き
- ③朝ごはん

収穫に感謝  
して食べよう

イラスト出典：健学社