


10月 給食献立表



日 (曜)	献立	中学校	C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		
2 (月)	麦入り米飯			米 麦		829	体を作る食べ物 「鶏肉」
	チキンカレー	鶏肉 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	大豆油 じゃがいも 生ク リーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ 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	25.9 426	
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
3 (火)	洋梨 (缶)		洋梨				静岡の食べ物を 探そう
	米飯			米		769	
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	28.6	
	牛乳	牛乳				529	
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 まぐろ		砂糖	醤油		
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ	にんじん たけのこ こんにゃく とうもろこし グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし			
4 (水)	ロールパン			パン		904	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
	牛乳	牛乳				36.5	
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		372	
	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	でんぷん 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		
5 (木)	ナッツ&ビーンズ	ひよこめ		カシューナッツ	塩 カレー粉 こしょう		中華料理を 味わおう
米飯			米		806		
牛乳	牛乳				29.6		
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 でんぷん	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			
6 (金)	黄桃 (缶)		黄桃				旬の魚を食べよう 「さば」
	米飯			米		837	
	牛乳	牛乳				32.3	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう	379	
10 (火)	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		目の愛護デー
	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		
	米飯			米		806	
	牛乳	牛乳				24.5	
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油		422	
	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		
11 (水)	白菜スープ	ベーコン	白菜 テンゲンサイ とうもろこ し 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		人気メニュー 「ラーメン」 を食べよう
味付煮干し	カタクチイワシ		砂糖 ごま				
中華めん	豚肉 なた	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ	中華めん でんぷん	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	817 32.0 316		
ラーメン							
牛乳	牛乳						
12 (木)	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ なら	小麦粉			血液を作る食べ物 「あさり」
	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		
	米飯			米		740	
	牛乳	牛乳				30.2	
	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	442	
13 (金)	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		魚を食べよう 「いわし」
	あさりの佃煮	あさり		水あめ	醤油		
	米飯			米		760	
	牛乳	牛乳				29.2	
16 (月)	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 ごま		351	わくわく給食
	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		
	切目入り丸型パン			パン		816	
	チーズ	チーズ				28.3	
17 (火)	牛乳	牛乳				488	たんぱく質をとろう
	由比の桜えびコロッセバウ	桜えび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 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 トック 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		
17 (火)	米飯			米		847	たんぱく質をとろう
	牛乳	牛乳				33.1	
	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 でんぷん 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	583	
	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				



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)	米飯			米		784 31.8 319	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	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
19 (木)	食パン			パン		783 32.1 390	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				
20 (金)	米飯			米		793 18.4 160	★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。
	スマイルカレー	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	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		
	ぶどうジュース		ぶどう				
	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		
	ゼリー		いちご	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
23 (月)	米飯 減量			米		840 29.3 517	秋の味覚を味わおう 「さつまいも」
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース	さつまいも でんぷん 小 麦粉 大豆油 砂糖	醤油 酒 フィッシュカルシ ウム		
	即席漬け	塩昆布	きゅうり キャベツ	ごま	塩		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 えのきたけ 根深ねぎ		かつおだし		
24 (火)	米飯			米		766 29.2 477	骨や歯を丈夫にする 食べ物 「ししゃも」
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあ げ 生揚げ 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		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	焼きししゃも	ししゃも					
25 (水)	ソフトめん			ソフトめん		728 27.1 438	味つけの ひみつを知ろう 「シーフード ソース」
	シーフードソース	ベーコン あさり え び 鶏肉 チーズ 牛 乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご トマト	大豆油 マーガリン 小麦 粉 砂糖 生クリーム	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		
	牛乳	牛乳					
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し	ごま	和風玉葱ドレッシング		
	パイナップル (缶)		パイナップル				
26 (木)	米飯			米		871 31.5 478	ふるさと給食 
	牛乳	牛乳					
	五目半ぺんのごま揚げ	五目半ぺん		小麦粉 ごま 大豆油			
	小松菜の磯香和え	のり	キャベツ 小松菜		醤油 みりん かつおだし		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 麦みそ	にんじん 大根 葉ねぎ 生姜	さつまいも	かつおだし		
27 (金)	麦入り米飯			米 麦		755 31.2 382	種実類を食べよう
	まぐろの二色丼 (まぐろ煮) (炒り卵)	まぐろ油漬 鶏卵	生姜	砂糖	醤油 酒		
	牛乳	牛乳		砂糖 植物油			
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大 根 こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
30 (月)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		778 25.9 401	秋の献立 「かぼちゃの シチュー」
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	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	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		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 茎わ かめ	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	みかん		みかん				
31 (火)	米飯			米		796 29.7 344	上手に食べよう 「納豆」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みり ん		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 みりん かつおだし		
	納豆	納豆			たれ からし		

※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→

