



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	B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 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
2(月)	米飯 減量 牛乳 肉じゃが 野菜の磯香和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉 ちりめん干し のり ししゃも	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれん草 もやし	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 パン	604 23.2 345	魚を食べよう 「焼きししゃも」 ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムがとれます。
3(火)	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 洋なし	たまねぎ にんじん どうもろこし クリームコーン	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖	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。
4(水)	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	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。
5(木)	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 みかん	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	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。
6(金)	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 どうもろこし 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 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 和風ドレッシング	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。
10(火)	中華めん ラーメンのつゆ 牛乳 味付けで卵 パンパンジー	豚肉 わかめ なる と 牛乳 鶏卵 鶏肉ささみチャンク	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ チンゲンサイ	中華めん でんぶ 砂糖 ぶどう糖 ごま	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。
11(水)	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 まあじ 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	米 大豆油 里芋 砂糖 ごま油 大豆油 豚脂 でんぶ 植物性油脂 砂糖	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。
12(木)	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 植物性油脂 でんぶ ごま油	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。
13(金)	コロッケバーガー 減量切り入り丸型パン 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 両河内の和紅茶ハバロア(わくわく)	桜えび キャベツ 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	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。両河内の和紅茶ハバロアは和紅茶の風味を味わいましょう。
16(月)	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 どうもろこし 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 ごま油 でんぶ パン粉 豚脂 砂糖 小麦粉 水あめ 春雨 ごま	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育てるために役立つ栄養がたっぷり含まれています。
17(火)	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 レタス きゅうり しめじ	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 カシューナッツ	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。

日(曜)	献立	小学校	日ブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
		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		
18 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		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。
	牛乳	牛乳					
	若鶏のクリーム煮	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン 塩 こしょう スープストック		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング		
19 (木)	米飯 減量			米		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秋の紅葉をイメージしてつくります。
	牛乳	牛乳					
	さわらのもみじ揚げ	さわら	にんじん	小麦粉 大豆油	塩 こしょう パプリカ		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
20 (金)	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし	643 14.9 175 	スマイル給食 よりたくさん子どもたちに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。
	米飯 減量			米			
	ぶどうジュース	スマイル給食	ぶどう				
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこめ	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	カレーパウダー トマトケチャップ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 中濃ソース		
23 (月)	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリームコーンドレッシング	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。
	いちごゼリー		いちご果汁	砂糖 水あめ ぶどう糖 果糖			
	米飯 減量			米			
	牛乳	牛乳					
24 (火)	おでん	鶏肉 昆布 さつまいも 揚げ とうもろこし	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	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。きのこ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。
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 にんじん	ごま(フェアトレード) ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ		
	ソフトめん			ソフトめん			
25 (水)	オクシズミートソース	牛肉 豚肉	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	大豆油 小麦粉 マーガリン	フィッシュカルシウム 赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩	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れるまぐろの缶詰のことです。静岡産はまぐろの缶詰の生産量が日本一です。
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ	じゃがいも さつまいも くり 砂糖 果糖 植物油 植物油 小麦粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油	フレンチドレッシング		
	焼き栗コロケ						
26 (木)	二色丼 「米飯」	ふるさと給食の日		米		617 21.7 354 	カルシウムをとろう 「アーモンド入り味噌煮干し」 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。
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒		
	卵そぼろ	鶏卵		砂糖 植物油	塩 醤油		
	牛乳	牛乳					
27 (金)	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		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。 
	静岡汁	鶏肉 黒半べん 青のりボール 焼き豆腐	大根 小松菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	かつお節 醤油 酒 塩			
	米飯 減量			米			
	牛乳	牛乳					
30 (月)	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ おろしにんにく おろししょうが	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉	醤油 魚介エキス ポークエキス 香辛料 塩	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。
	大根ときゅうりの中華漬け	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	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
	アーモンド入り味噌煮干し	カタクチイワシ		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
31 (火)	減量黒砂糖食パン			パン 黒砂糖		688 23.9 380 	お茶の日献立 静岡の特産品の黒半べ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。
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆)	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	豚脂 砂糖 ぶどう糖	塩 香辛料		
	コンビネーションサラダ	ベーコン	キャベツ レタス 枝豆 とうもろこし		シーザードレッシング		
31 (火)	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 りんごペースト かぼちゃ	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	688 23.9 380 	お茶の日献立 静岡の特産品の黒半べ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。
	米飯 減量			米			
	牛乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素		
31 (火)	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	春雨	和風玉葱ドレッシング	688 23.9 380 	お茶の日献立 静岡の特産品の黒半べ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。
	春雨スープ	わかめ 豆腐 鶏肉	しいたけ 白菜 根深ねぎ		スープストック 塩 こしょう 酒		
	米飯 減量			米			
	牛乳	牛乳					
31 (火)	黒半べんお茶フライ	さば いわし たら 植物性たん白	せん茶	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	塩 みりん風調味料 魚介エキス	688 23.9 380 	お茶の日献立 静岡の特産品の黒半べ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。
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん	さつまいも	醤油 かつおだし		
	さつまい	鶏肉 豆腐 さつまいも 揚げ 麦みそ	こんにやく 大根 ごぼう 生姜		かつおだし		
	せん茶あん入りクリーム大福	白いんげん豆 乳製品 乳たんぱく質	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉 植物油 乳糖 水あめ 加糖れん乳			

※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。

静岡県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→

※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動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。

