




給食こんだて表 (中学校)

★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん 

日(曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	メモ
2(月)	米飯 減量 牛乳 生揚げのカレー炒め 野菜のツナ和え きのこ汁	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む 米	調味料	783 32.1 388		にんにく にんにくは独特な辛みと香りを持ちます。その成分の一つであるアリシンは、ビタミンB1と結合することでビタミンB1の吸収を高めます。
3(火)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜の磯香和え 豚汁	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 黒はんぺん	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む 米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	調味料 酒 醤油 かつお節 酒 醤油 かつおだし 酒 醤油 かつおだし	794 30.3 422		カルシウムとビタミンD カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。魚類、きのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒にとることで、吸収率が高まります。
4(水)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 カラフル和え かき玉汁	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 いわし みそ	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む 米 しょうが キャベツ きゅうり 梅 でんぷん	調味料 酒 醤油 かつお節 酒 醤油 かつおだし	720 30.1 596		カラフル和え カラフル和えは、カリカリ梅と乾燥野菜のふりかけで、野菜を和えています。梅の酸味がアクセントになり、さっぱりと食べられます。
5(木)	ラーメン(中華めん、ラーメンのスープ) 牛乳 味噌汁 ほうれん草とコーンのサラダ	豚肉 わかめ なたと 牛乳 鶏卵	根菜ねぎ しょうが にんにく メンマ	中華めん 大豆油 とうもろこし キャベツ	とりがらスープ 醤油 とんこつスープ 塩 中華スープの素 しょうが 醤油 塩 和風乳化ドレッシング	724 33.0 316		メンマ メンマは、麻竹(まちく)という種類の竹で作ります。そのたけのこをゆでて塩漬にし、乳酸発酵させて乾燥させ、水で戻し調味します。
6(金)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜のごまみそ和え 納豆	豚肉 ちくわ みそ 納豆	たまねぎ にんにく こんにやく しいたけ グリーンピース キャベツ ほうれん草 きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム みりん 酢 かつおだし 洋辛子粉 たれ	868 35.4 400		もったいないの心 まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心を忘れず、できることを考えてみましょう。
10(火)	米飯 牛乳 さばの塩焼き にんじんのきんぴら みそ汁	牛乳 さば わかめ みそ	にんにく しょうが こんにやく しいたけ たけのこ 白菜 大根 えのきたけ 根深ねぎ	米 大豆油 ごま 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 みりん 赤唐辛子粉 かつお節	859 32.6 346		10月10日は目の愛護デー にんにくやほうれん草には、体の中でビタミンAに変化するβ-カロテンが含まれています。ビタミンAは、目や粘膜の健康に欠かせない栄養素です。
11(水)	減量山型食パン スライスチーズ 牛乳 由比の桜えびコロッケ 大根サラダ ミネストローネ 両河内の和紅茶/パパロア	チーズ 牛乳 桜えび まぐろ油漬 ベーコン 大豆	わくわく給食 たまねぎ きゅうり 大根 にんにく たまねぎ 白菜 トマト	パン じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 春巻きの皮 大豆油 マカロニ	酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム とりがらスープ 塩 スープストック しょうが	803 30.3 476		わくわく給食 今月は、清水区の特産物「由比の桜えび」と「両河内の和紅茶」を使った料理を提供します。桜えびは、日本では駿河湾でしか水揚げされない貴重なものです。また両河内はおいしい緑茶で知られていますが、和紅茶も作られています。和紅茶とは緑茶の茶葉から作った紅茶で、洗みが少ないのが特徴です。
12(木)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜の煮びたし みかん	牛乳 牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが にんにく こんにやく しいたけ 大根 小松菜 白菜 しめじ みかん	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 酒 かつおだし	745 25.8 376		
13(金)	スマイルカレーライス(米飯、スマイルカレー) ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	まぐろ油漬 ひよこまめ ぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	にんにく しょうが たまねぎ にんにく しめじ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	カレールー(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜パイオン しょうが 中濃ソース カレー粉 塩 フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	778 18.7 227		スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはずし、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにもありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べ笑顔になるようにとの思いで、実施しています。
16(月)	減量黒砂糖ロールパン 牛乳 オムレツ 森のスバゲッティ 野菜スープ	牛乳 牛乳 鶏卵 ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ 枝豆	パン 黒砂糖 大豆油 砂糖 大豆油 スバゲッティ	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 しょうが スープストック 醤油	728 28.7 363		(*)特定原材料(7品目) 卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに 特定原材料に準ずるもの(21品目) アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
17(火)	米飯 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 即席漬け みそ汁	牛乳 牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんにく しょうが こんにやく しいたけ 大根 白菜 大根 えのきたけ 根深ねぎ	米 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 塩 かつお節	904 30.6 513		

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)	メモ
18 (水)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え 黄桃(缶詰)	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	米 砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん ごま 砂糖 砂糖	819 31.0 374	学校給食ウェブサイト 静岡市学校給食専用ウェブサイトには、給食の献立表やレシピが掲載されています。また「しよっかんくんの旅」として、わくわく給食の食材や産地についての情報も掲載されています。ぜひご覧ください。 
19 (木)	米飯 牛乳 ぎょうざ チンゲン菜入り香味炒め 中華スープ	ふるさと給食の日 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉		米 キャベツ 生姜 小麦粉 豚脂 植物油 ごま油 春雨 ごま ごま油	醤油 みりん 塩 酒 中華スープの素 塩 ごしょう 醤油 オイスターソース とりがらすープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油	835 24.3 334	
20 (金)	ソフトめんきのこ入りミートソース (ソフトめん、きのこ入りミートソース) 牛乳 焼き栗コロッケ こんにゃくサラダ	牛肉 豚肉 みそ チーズ 牛乳  海藻ミックス	生姜 にんにく たまねぎ にんにく しめじ マンシュルーム エリンギ グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油 じゃがいも さつまいも 栗 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 ごしょう フィッシュカルシウム 塩 和風ドレッシング	831 32.3 516	秋の味覚 きのこ類は一年中出回っていますが、秋に旬を迎えます。旬の栗やサツマイモが入ったコロッケとともに、きのこのミートソースを味わいましょう。
23 (月)	米飯 牛乳 鶏そぼろ入り厚焼卵 野菜の含め煮 野菜のからし和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 いか	生姜 にんにく たまねぎ こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう 大根	米 砂糖 植物油 だんぶん 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 みりん 塩 かつお節 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	806 31.0 322	身近なSDGs 給食時間にできるSDGsの取り組みには、なるべく残さず食べる、給食からバランスのよい食事について学ぶ、食器を大切に使うなどがあります。
24 (火)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 小かぶの甘酢漬け のっぺい汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ 油揚げ	葉ねぎ 小かぶ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 小松菜	米 大豆油 ごま でんぶん 砂糖 里羊 でんぶん	醤油 みりん 酢 塩 かつお節 塩 醤油	751 28.1 462	豆腐のごまみそ焼き 豆腐のごまみそ焼きを作るには、おいしい豆腐が欠かせません。豆腐は、市内の豆腐屋さんで作ったものを使っています。
25 (水)	減量ロールパン 牛乳 肉団子のトマトソースかけ マカロニサラダ 野菜のスープ煮	 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 鶏肉	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ 枝豆	パン パン粉 砂糖 なたね油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	トマトケチャップ 塩 酢 醤油 塩 ごしょう スープストック 塩 ごしょう 醤油 とりがらすープ	841 33.9 392	十三夜 十三夜はまんまるい月の日ではありませんが、十五夜と同じようにお月見を楽しむ風習があります。今年の十三夜は10月27日です。
26 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ こんがりナッツ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム ごぼう	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 カシューナッツ	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 中華ドレッシング	854 32.4 684	おなかをきれいに 野菜、いも、豆、きのこ、海藻などに多く含まれる食物せんい、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
27 (金)	米飯 牛乳 さわらのもみじ揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え さつま汁	牛乳 さわら ほうれん草 キャベツ レモン 鶏肉 豆腐 麦みそ みそ	にんにく 大根 小松菜 葉ねぎ	米 小麦粉 大豆油 塩 フィッシュカルシウム ごしょう パプリカパウダー さつまいも	醤油 かつおだし かつお節	763 31.7 486	さわらのもみじ揚げ 揚げ衣に少量のパプリカを混ぜ、さわらを揚げます。パプリカパウダーの色合いがもみじをイメージしています。風情ある和食らしいネーミングの料理です。
30 (月)	セルフホットドッグ (減量切り目入りロールパン、 ポイルドウィナー、レタス) 牛乳 クラムチャウダー かぼちゃマフィン	ウインナー 牛乳 ベーコン あさり 牛乳 豆乳 大豆粉	レタス たまねぎ にんじん パセリ	パン 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 白ワイン スープストック 塩 ごしょう フィッシュカルシウム	827 38.5 487	かぼちゃ 夏に収穫されたかぼちゃの甘みはあっさりしていますが、秋から冬になると、追熟により水分がほどよく抜け、甘みが増し、食べごろになります。
31 (火)	ルーロー飯 (米飯、ルーロー飯の具) 牛乳 汁ビーフン 杏仁かん	豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 鶏肉 豆乳	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ 海外の料理(台湾) チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ 黄桃 みかん ハインアッブル	米 大豆油 砂糖 ビーフン ごま油 でんぶん 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油 中華スープの素 醤油	866 38.7 330	海外の料理(台湾) 甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にのせたルーロー飯は、台湾の代表的な料理です。また台湾では米の生産量が多く、お米を原料とする麺のビーフンがよく食べられています。

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

- おしらせ**
- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - 献立表の食品の種類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - 給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
 - 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。
 - パンは小麦、乳を使用しており、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。
 - めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
 - ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。
 - ※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。