

10月 給食献立表



日(曜)	献立	小学校	B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0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)	米飯 減量			米		607 23.5 475	静岡の食べ物を 探そう
	ふりかけ				かつおごまふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	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			
3 (火)	減量ロールパン			パン		697 29.1 334	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
	牛乳	牛乳					
	コーヒースロップ			コーヒースロップ			
	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		
ナッツ&ビーンズ	ひよこまめ		カシューナッツ	塩 カレー粉 こしょう			
4 (水)	米飯 減量			米		647 24.5 413	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	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		
黄桃 (缶)		黄桃					
5 (木)	米飯 減量			米		664 26.4 344	旬の魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	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		
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			
6 (金)	米飯			米		630 18.2 314	目の愛護デー
	牛乳	牛乳					
	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			
	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		
白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ 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			
10 (火)	中華めん			中華めん		672 26.3 296	人気メニュー 「ラーメン」 を食べよう
	ラーメン	豚肉 なた	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ	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		
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たら	小麦粉			
	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		
11 (水)	米飯 減量			米		567 23.8 393	血液を作る食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
あさりの佃煮	あさり		水あめ	醤油			
12 (木)	米飯 減量			米		601 24.3 326	魚を食べよう 「いわし」
	牛乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 ごま			
	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			
13 (金)	減量切目入り丸型パン			パン		574 18.6 334	わくわく給食
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケバーガー	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			
16 (月)	米飯 減量			米		680 27.6 501	たんぱく質をとろう
	牛乳	牛乳					
	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		
	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				
17 (火)	米飯 減量			米		612 25.8 298	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			



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0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)	減量食パン			パン		611 25.3 348	ビタミン0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				
19 (木)	米飯			米		649 14.5 124	★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		クリーミーコーンドレッシング		
	ゼリー		いちご	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
20 (金)	米飯 減量			米		681 24.0 424	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	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		
23 (月)	米飯 減量			米		582 22.5 392	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 さつまいも 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		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	焼きししゃも	ししゃも					
24 (火)	ソフトめん			ソフトめん		587 22.3 390	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					
	荳わかめサラダ	荳わかめ	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		
25 (水)	米飯 減量			米		607 22.1 398	ふるさと給食 
牛乳	牛乳						
五目半べんのごま揚げ	五目半べん		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			
26 (木)	米飯 減量			米		627 25.9 345	種類を食べてよう
まぐろの二色丼 (まぐろ煮)	まぐろ油漬	生姜	砂糖	醤油 酒			
(炒り卵)	鶏卵		砂糖 植物油				
牛乳	牛乳						
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			
27 (金)	減量うさぎ型パン			パン マーガリン 砂糖		612 21.1 360	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 荳わかめ	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング			
みかん		みかん					
30 (月)	米飯			米		646 23.6 310	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		
31 (火)	米飯 減量			米		668 24.4 665	お茶の日 にちなんで献立
	ふりかけ				昆布抹茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		こしょう ごまドレッシング		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
シュークリーム	加糖脱脂練乳 鶏卵		小麦粉				

※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→

