

10月 給食献立表

給食レシピの検索が
しやすくなりました



10月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、**さつまいも、(太字になっているもの)**です。



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	A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	蕨科学校給食センター 主に力やエネルギーの となる 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	
2 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		854 33.8 407	はさんで食べよう 	
	卵サンド	鶏卵 ポークハム	とうもろこし	砂糖 油 マヨネーズ	塩 醤油 こしょう			
	牛乳	牛乳						
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ コンソメスープの素 中濃ソース こしょう 赤ワイン			
	パイナップル(缶)		パイナップル					
3 (火)	米飯			米		825 31.2 376	骨や歯を丈夫にする食べ物 (焼き豆腐)	
	牛乳	牛乳						
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	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			
	ナムル		キャベツ ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング			
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 でんぷん 植物油脂	塩 醤油 こしょう			
4 (水)	米飯			米		742 29.4 418	給食の味付け のひみつ(だし)	
	牛乳	牛乳						
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム			
	野菜のからし和え		キャベツ にんじん 小松菜		醤油 かつおだし 洋辛子粉			
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢			
5 (木)	< わくわく給食 > 5日(木) 由比の桜えびコロッケ&両河内の和紅茶ババロア						745	わくわく給食
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		25.9 503		
	いちごジャム			いちごジャム				
	牛乳	牛乳						
	由比の桜えびコロッケ	桜えび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 米粉	塩 こしょう 和風だしの素			
	枝豆サラダ		キャベツ 枝豆 きゅうり		フレンチドレッシング			
	野菜スープ	ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ 小松菜		とんこつスープ 醤油 中華スープの素 塩 こしょう			
	両河内の和紅茶ババロア	乳製品 牛乳	和紅茶粉末	砂糖 れん乳 水あめ				
6 (金)	米飯			米		722 27.5 445	おなかをきれいにする食べ物(ひじき、こんにゃく、大根、ごぼう)	
	牛乳	牛乳						
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	塩 酢			
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく いんげん	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし			
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩			
10 (火)	米飯			米		823 26.1 330	目の愛護デー 	
	牛乳	牛乳						
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏レバー 鶏肉	生姜 にんじん	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒			
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング			
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	チンゲンサイ 白菜 しめじ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 醤油 こしょう			
11 (水)	麦入り米飯			米 麦		865 25.0 431	大川小献立 	
	牛乳	牛乳						
	ポークカレー	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング			
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ とうもろこし					
	フルーツよせ		パイナップル みかん					
12 (木)	中華めん			中華めん		707 35.1 396	給食の味付け のひみつ(とりがら、とんこつ)	
	牛乳	牛乳						
	ラーメン	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん もやし	大豆油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 とんこつスープ 塩 中華スープの素 こしょう フィッシュカルシウム			
	中華サラダ	ポークハム	きゅうり キャベツ きくらげ		中華ドレッシング			
	味付けゆで卵	鶏卵		砂糖	かつおだし 醤油 塩			
13 (金)	米飯			米		786 30.9 353	静岡の食べ物 (ちくわ、しめじ、もやし、小松菜)	
	牛乳	牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉 鶏卵		小麦粉 大豆油				
	野菜のアーモンド和え		キャベツ にんじん もやし	アーモンド 砂糖	醤油			
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし			
16 (月)	米飯			米		787 29.5 498	ふるさと給食 (さつまいも) 	
	牛乳	牛乳						
	豚丼	豚肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 枝豆	砂糖	酒 みりん 醤油			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油			
	さつま汁	豆腐 みそ	白菜 ごぼう 生姜 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし			
17 (火)	きなこパン	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	872 26.3 350	きなこの風味 を楽しもう 	
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅう		コーンスロッドレッシング			
	ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも	塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ			
	和梨ゼリー		なし果汁	砂糖				

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	主に力やエネルギーの もとになる 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		850 26.2 370	どこを食べて いるのかな (葉:白菜、 チンゲンサイ)
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	生姜 ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ	でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢		
	白菜スープ	ベーコン 豆腐	白菜 チンゲンサイ しめじ	でんぷん	塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素		
	杏仁かん	牛乳 寒天	マンゴー	砂糖			
19 (木)	米飯			米		812 30.5 418	給食の味付け のひみつ (カレー味) 
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 うずら卵 生揚げ	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆	大豆油 でんぷん	カレー粉 酒 醤油 塩 トマトケチャップ		
	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		
	いものこ汁	油揚げ みそ	にんじん 白菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
20 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		771 38.3 543	清沢小献立 
	牛乳	牛乳					
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら 牛乳 チーズ 鶏卵		マヨネーズ	塩 こしょう		
	即席漬け		つぼづけ きゅうり キャベツ	ごま			
	オニオンスープ	ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 パセリ		とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		
23 (月)	< スマイル給食 > 23日 (月) 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。					793 18.7 225	スマイル給食
	米飯			米			
	ぶどうジュース		ぶどう				
	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 塩 野菜ブイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム		
	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		
いちごゼリー		いちご果汁	砂糖				
24 (火)	米飯			米		890 32.3 480	給食の味付け のひみつ (だし)
	牛乳	牛乳					
	五目半ぺんのごま揚げ	五目半ぺん 鶏卵		小麦粉 ごま 大豆油			
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん いんげん	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 根深ねぎ		かつおだし		
25 (水)	米飯			米		739 30.3 551	よくかんで 食べよう (りんご) 
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース こしょう		
	バンバンジー りんご	鶏肉	キャベツ きゅうり りんご		棒々鶏ドレッシング		
	ソフトめん			ソフトめん			
26 (木)	きのこのミートソース	豚肉 チーズ みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマトピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン 中濃ソース チャツネ こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 醤油	877 31.2 345	秋の味覚を楽 しもう 
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん		和風ごまドレッシング		
	焼き栗コロケ			さつまいも じゃがいも パン粉 栗 大豆油 砂糖 小麦粉 でんぷん 植物油脂	塩		
	米飯			米			
27 (金)	牛乳	牛乳				854 33.8 487	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (納豆) 
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし みりん 酒 フィッシュカルシウム		
	和風サラダ	ちくわ	キャベツ 小松菜		和風ドレッシング		
	納豆	納豆			たれ からし		
	米飯			米			
30 (月)	牛乳	牛乳				668 24.2 410	大川小献立 
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 かつおだし		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用		
	きのこ汁	豆腐	大根 にんじん しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン			
31 (火)	牛乳	牛乳				812 32.6 609	かぼちゃを 食べよう 
	かぼちゃ型ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが トマトペースト	豚脂 大豆油 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 塩		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン		フレンチドレッシング		
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 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 コンソメスープの素		

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
☆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。
☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
☆米飯の製造過程で、小麦、大豆等が混入する可能性があります。
☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。