

10月 給食献立表

◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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)	ごはん			米		797 29.2 324	酢 酢は酸性調味料として、塩に次いで古くから使われてきました。酢の風味で料理がさっぱりして、疲労回復や食欲増進効果が期待できます。
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん フレンチポテト 大豆油 砂糖	酒 醤油 塩 みりん 中華 スープの素 オイスターソース トマトケチャップ 酢		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ 根深 ねぎ とうもろこし		中華スープの素 塩 こ しょう 醤油		
3 (火)	ごはん			米		774 30.4 426	スポーツの秋 運動をする際はこまめに水分の補給をしましょう。食事では、たんぱく質やカルシウム、鉄分、塩分を特に意識して取り入れましょう。
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 こんぶ調味液 魚 介エキス		
4 (水)	ごはん			米		695 23.1 362	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目によい栄養素に「ビタミンA」があり、にんじんや赤ピーマンに多く含まれています。 
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	豚肉 あさり いか	生姜 にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こ しょう 醤油 オイスターソース		
	中華サラダ	ハム 鶏卵	キャベツ きゅうり 赤 ピーマン	春雨 ごま 砂糖 植物 油脂 でんぷん	塩 中華ドレッシング		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	砂糖			
5 (木)	中華めん			中華めん		733 36.3 537	もやし 給食で使用しているもやしは、市内で作られています。見た目は弱いイメージですがビタミンCやB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸などを含んだ栄養価の高い野菜です。
	牛乳	牛乳					
	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	生姜 にんにく もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖	とりがらスープ とんこつ スープ 中華スープの素 コンソメスープの素 醤油 塩 酒 こしょう フィッシュカ ルシウム		
	煮卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつお節エキス		
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		
6 (金)	ごはん			米		752 24.3 348	茎わかめ わかめに含まれるぬめり成分は、水溶性食物繊維の一種、アルギン酸やフコダイドです。便秘の解消に効果があります。
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	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		和風乳化ドレッシング		
	黄桃 (缶)		黄桃	砂糖			
10 (火)	ごはん			米		732 29.4 585	いわし いわしは、昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように体によい栄養素をたくさん含んでいます。 
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	いわし梅煮	いわし	梅肉	砂糖 でんぷん	醤油 みりん 塩		
	ごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖	醤油		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 み そ	こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
11 (水)	切目入り丸型パン			パン		767 27.3 548	わくわく給食 今月のわくわく給食は、清水区由比で水揚げされた桜えびと、清水区両河内で作られた和紅茶を使った献立です。  わくわく給食の詳細情報はこちらから 
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 春巻きの皮 大豆油	塩 だしの素 こしょう 中濃ソース		
	レタス		レタス				
	野菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳 ス キムミルク	にんじん たまねぎ しめ じ 白菜 りんごペースト グリーンピース	大豆油 小麦粉 マーガ リン 生クリーム	スープストック 塩 こ しょう とりがらスープ フィッシュカルシウム		
	両河内の和紅茶ババロア	乳製品 牛乳 れん乳	和紅茶	砂糖 水あめ			
12 (木)	ごはん			米		708 27.8 273	
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒		
	コールスロー		キャベツ きゅうり レッ ドキャベツ		コールスロドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマ ト	マカロニ じゃがいも	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう		
13 (金)	ごはん			米		786 18.7 226	スマイル給食 より多くの友達が食べられるよう、栄養士がアイデアを出し合い、卵や乳製品、肉などを使わない献立を考えました。カレーは、おいしく食べられるように調味料のブレンドを工夫しました。 
	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S (アレルギー フリー) トマトケチャッ プ 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	砂糖 水あめ			
16 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		644 30.4 488	春雨 中国から伝わった食材ですが、名前は日本で作られたものです。中国では緑豆や空豆、日本ではじゃが芋やさつま芋のでんぷんを原料に作られています。
	牛乳	牛乳					
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ	豚脂 動物油脂 パン粉 砂糖 植物油脂 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 黄 ピーマン		イタリアンドレッシング		
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲン サイ 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		
17 (火)	ごはん			米		788 28.6 506	ご飯を食べよう! 新米が出回る時期です。お米は粒なのでよく噛む習慣が付き、ゆっくりと消化され腹持ちが良く、脳の働きをよくする炭水化物(ブドウ糖)が多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	豚丼の具	豚肉	たまねぎ にんじん こん にゃく	砂糖	酒 醤油 みりん フィッ シュカルシウム		
	せんキャベツ		キャベツ	マヨネーズ			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤油		

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ひと口メモ
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				
18 (水)	ごはん			米			780		そば そばには、ヒスチジンという成分があり細菌によりヒスタミンに変化します。ヒスタミンは中毒症状を起こすことがあるため常温で放置せず早めに冷蔵庫に入れましょう。
	牛乳	牛乳					30.2		
	そばの塩焼き	そば		大豆油	塩 酒 こしょう		428		
	からし和え		小松菜 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉				
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 ごぼう 生姜	さつまいも	かつおだし				
19 (木)	ごはん			米			706		佃煮 江戸時代から保存食として食べられていた佃煮は、佃島(現中央区佃周辺)にちなんで生まれた東京の名産品です。
	牛乳	牛乳					30.9		
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ しいたけ	でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 醤油		472		
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ	ごま	酢 醤油				
	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油				
20 (金)	ソフトめん			ソフトめん			831		旬の食べ物 「万葉集」にきのこの香りをたたえる歌があるように、日本では古くからきのこを好んで食べていました。今日は、今が旬のまいたけとしいたけを細かく刻んで入れた、うま味たっぷりのミートソースです。しいたけには、骨の形成に必要なビタミンDが多く含まれています。
	牛乳	牛乳					32.4		
	森のミートソース	豚肉 高野豆腐 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 グリンピース	大豆油 砂糖	赤ワイン ウスターソース チャツネ コンソメスープの素 トマトケチャップ パーモンドソース 醤油 ハヤシルウ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		438		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		ごまドレッシング				
	栗コロッケ			じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 植物油 粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油	塩				
23 (月)	ごはん			米			745		チンゲン菜 カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。
	牛乳	牛乳					27.8		
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油	醤油 魚介エキス ポークエキス 香辛料 塩		309		
	炒めビーフン	豚肉 いか	にんじん たまねぎ キャベツ	大豆油 ビーフン	みりん 醤油 中華スープの素 オイスターソース				
	中華スープ		もやし チンゲンサイ とうもろこし きくらげ	ごま油	醤油 中華スープの素 酒 塩				
24 (火)	ごはん			米			854		ブラジル献立 令和4年7月12日に静岡市多文化共生のまち推進条例が制定されました。いろいろな国の文化を学ぶ機会として、給食でも世界の料理を取り入れています。今回はブラジル料理です。ブラジルの広大な国土の大半がコーヒーベルトに属しており、コーヒー豆の生産量は世界一です。
	牛乳	牛乳					25.7		
	ピカジーニョ	牛肉 豚肉 大豆	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも 大豆油	赤ワイン トマトケチャップ コンソメスープの素 ハヤシルウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう フィッシュカルシウム		390		
	ヴィナグレッタサラダ		キャベツ レタス きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		イタリアンドレッシング				
	コーヒーゼリー	乳製品		水あめ 砂糖	コーヒー				
25 (水)	減量食パン			パン			659		ビタミンC ビタミンCは、かぜなどのウイルスから体を守り、免疫力を高める働きがあります。じゃがいもに含まれているビタミンCは、加熱によるダメージが少ないため効率よく摂取することができます。
	牛乳	牛乳					27.7		
	卵サンド	鶏卵		砂糖 植物油 卵 マヨネーズ	塩 醤油		481		
	レタス		レタス						
	ポテトスープ	鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	塩 酒 コンソメスープの素 こしょう とりがらスープ フィッシュカルシウム				
26 (木)	ごはん			米			716		もったいないよ 食べ残し 近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっており、2020年度は約522万tと推計されています。これは、日本人1人当たりおにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。少しでも食品ロスを減らしましょう。
	牛乳	牛乳					25		
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 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		572		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根		中華ドレッシング				
	パインアップル(缶)		パインアップル	砂糖					
27 (金)	ごはん			米			718		10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。少しでも食品ロスを減らしましょう。
	牛乳	牛乳					24.9		
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉		406		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま	かつおだし				
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 たまねぎ 根深ねぎ						
30 (月)	減量食パン			パン			779		かぼちゃ かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、カロテン、ビタミンC、B1、カルシウム、鉄などを含み、中でもカロテンが豊富です。目を丈夫にし免疫力を高めます。
	牛乳	牛乳					32.3		
	かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 トマトペースト 香辛料		530		
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	青じそドレッシング				
	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 フィッシュカルシウム				
31 (火)	ごはん			米			743		りんご りんごは、約4000年前には栽培されていたといわれ、日本には明治4年にアメリカから75品種が導入されました。現在2000品種ものりんごが栽培されています。
	牛乳	牛乳					27.2		
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油		313		
	イカ入り海と山のサラダ	いか	レタス キャベツ しめじ		塩 こしょう 和風玉葱ドレッシング				
	りんご		りんご						

海外の食文化を知ろう
ブラジル料理



- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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。
- 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・ゼラチン等が混入する可能性があります。