



10月

給食献立表



ふるさと給食の日



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	C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 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)	一口メモ
2(月)	米飯 牛乳 五目半べんの天ぷら きゅうりとつぼ漬けの和え物 いものこ汁 お月見だんご	牛乳 五目半べん 豆腐 みそ 寒天	きゅうり つぼづけ しめじ 白菜 小かぶ 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油	かつおだし 醤油	884 26.6 394	お月見献立 秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるものです。月見団子は地域によって様々な形があります。
3(火)	米飯 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	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	798 30.5 491	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。
4(水)	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	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 洋なし	パン 砂糖 植物油 脂 マヨネーズ 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	塩 醤油 スープストック 塩 こしょう どんこつスープ フィッシュカルシウム	820 32 481	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。
5(木)	米飯 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	ふりかけ調理用 かつおだし フィッシュカルシウム	863 32.6 488	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。
6(金)	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	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	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油	810 31 542	旬の果物を食べよう 「みかん」 10月に出来るみかんのことを「早生みかん」といい秋に旬をむかえます。
10(火)	米飯 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 とうもろこし 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	醤油 酒 フィッシュカルシウム 和風ドレッシング かつおだし 塩 醤油 フィッシュカルシウム	824 26.3 500	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。
11(水)	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 キャベツ きゅうり	中華めん でんぶ 砂糖 ぶどう糖 ごま	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 醤油 塩 かつお節エキス 棒々鶏ドレッシング	740 37.5 448	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、にんにくを袋に入れて給食センターでだしをとります。
12(木)	米飯 牛乳 信州煮 さんが焼き 小かぶの甘酢漬け	牛乳 鶏肉 黒半べん 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 小かぶ	米 大豆油 里芋 砂糖 ごま油 大豆油 豚脂 でんぶ 植物油 砂糖	かつおだし 醤油 醤油 塩 香辛料 酢 塩	831 33 531	旬の野菜を食べよう 「小かぶの甘酢漬け」 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。
13(金)	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	ふるさと給食の日 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 植物油 脂 でんぶ ふん 大豆油 豚脂 でんぶ 植物油 砂糖	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩 昆布エキス 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	710 26.9 395	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。
16(月)	コロッケバーガー 「切目入り丸型パン」 由比の桜えびコロッケ (わくわく) せんきゃべつ 牛乳 さつまいものポタージュ 両河内の和紅茶ババロア (わくわく)	牛乳 鶏卵 鶏肉 桜えび 牛乳 牛乳 乳製品 牛乳	わくわく給食 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 キャベツ 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	塩 和風だしの素 こしょう 中濃ソース とんこつスープ コンソメ スープの素 塩 こしょう	898 24.8 416	わくわく給食 由比の桜えびコロッケとせんきゃべつ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。両河内の和紅茶ババロアは和紅茶の風味を味わいましょう。
17(火)	米飯 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 とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 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	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 塩 みりん 焼酎 中華ドレッシング	839 30.7 603	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するために役立つ栄養がたっぷり含まれています。

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	C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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
18(水)	米飯 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	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト	米 じゃがいも 大豆油	923 36.4 405	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。 
19(木)	減量ミルク食パン 牛乳 若鶏のクリーム煮 コーンサラダ りんご	スキムミルク 牛乳 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	764 30.3 407	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。 
20(金)	米飯 牛乳 さわらのもみじ揚げ 野菜の煮びたし みそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 小松菜 白菜 しめじ 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも	819 32.7 499	季節を感じる料理「さわらのもみじ揚げ」 さわ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。 
23(月)	米飯 ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー	スマイル給食 まぐろ油漬 ひよこまめ	ぶどう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	米 大豆油 じゃがいも	788 18.9 227	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。 
24(火)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え(フェアトレード) 納豆	牛乳 鶏肉 昆布 さつまいもあげ うずら卵 生揚げ	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん	米 砂糖 じゃがいも	841 34.7 480	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。 
25(水)	ソフトめん オクシズミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロッケ	牛肉 豚肉 牛乳	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	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	851 31.2 403	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。 
26(木)	二色丼 「米飯」 ツナそぼろ 卵そぼろ 牛乳 即席漬け 静岡汁	ふるさと給食の日 まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 鶏肉 黒半ぺん 青のりボール 焼き豆腐	生姜 枝豆 白菜 大根 小松菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 砂糖 植物油 ごま	760 35.1 366	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られるまぐろの缶詰のことです。静岡県はまぐろの缶詰の生産量が日本一です。 
27(金)	米飯 牛乳 ぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け 中華コーンスープ アーモンド入り味噌煮干し	牛乳 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 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	米 豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぷん	800 27.1 472	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。 
30(月)	減量黒砂糖食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ コンビネーションサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 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 キャベツ レタス 枝豆 とうもろこし たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	豚脂 砂糖 ぶどう糖 塩 香辛料	856 35.4 422	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。 
31(火)	米飯 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし きゅうり 大根 しいたけ 白菜 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油 春雨	771 31.9 506	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。 

※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。

※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、二色分類は主に食品の働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。

静岡市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→

