

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!



おなかの
あはれ
おもしろい
静岡
のたけなす!



中学校

Aブロック

梅ヶ島小中学校

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
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		
	バインアップル(缶)		バインアップル				
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	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) 由比の桜えびコロケ&両河内の和紅茶パバロア						
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		745 25.9 503	わくわく給食 
	いちごジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロケ	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			
	両河内の和紅茶パバロア	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	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 カレールー 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		
	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		棒々鶏ドレッシング		
	フルーツよせ		バインアップル 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 牛乳 酢豚 白菜スープ 杏仁かん	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	カロテン、ビタミンCを多く含む 生姜 ビーマン にんじん しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ しめじ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん	調味料 酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢 塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ	850 26.2 370	どごを食べ ているのかな (葉:白菜、 チンゲンサイ)	
19 (木)	米飯 牛乳 生揚げのカレー炒め ひじき入りおひたし いものこ汁	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ ひじき 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆 ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん 里芋	調味料 カレー粉 酒 醤油 塩 トマトケチャップ 醤油 かつおだし かつおだし	812 30.5 418	給食の味付け のひみつ (カレー味) 	
20 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 即席漬け オニオンスープ	スキムミルク 牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン 豆腐	マンゴー つぼづけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 パセリ	パン マヨネーズ ごま	調味料 塩 こしょう とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	771 38.3 543	清沢小献立 	
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	スマイル給食
	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		ぶどう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	米 大豆油 じゃがいも	調味料 カレールウ (アレルギーフ リー) トマトケチャップ 塩 野菜ブイオン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム クリーミーコンドレッシ ング	18.7 225		
24 (火)	米飯 牛乳 五目半べんのごま揚げ 野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 五目半べん 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	こんにゃく にんじん いんげん 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 砂糖 じゃがいも	調味料 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	890 32.3 480	給食の味付け のひみつ (だし)	
25 (水)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンバンジー りんご(缶)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 大豆油 でんぷん ごま油	調味料 酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース こしょう 棒々鶏ドレッシング	739 30.3 551	よくかんで 食べよう (りんご) 	
26 (木)	ソフトめん きのこのミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロッケ	豚肉 チーズ みそ 牛乳 キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ ししいたけ トマトピューレ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん	ソフトめん 大豆油 砂糖 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	調味料 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 和風ごまドレッシング 塩	877 31.2 345	秋の味覚を楽 しもう 	
27 (金)	米飯 牛乳 田舎煮 和風サラダ 納豆	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ちくわ 納豆	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく ししいたけ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも ごま油 砂糖	調味料 醤油 かつおだし みりん 酒 フィッシュカルシウム 和風ドレッシング たれ からし	854 33.8 487	骨や歯を丈夫 にする食べ物 (納豆) 	
30 (月)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ カラフル和え きのこ汁	牛乳 いわし 豆腐	キャベツ きゅうり 梅 大根 にんじん ししいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 でんぷん 大豆油 ごま 砂糖 ごま	調味料 酢 醤油 みりん 酒 かつおだし ふりかけ調理用 かつおだし 塩 醤油	668 24.2 410	大川小献立 	
31 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが トマトペースト キャベツ きゅうり 赤ビーマン たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	パン 豚脂 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	調味料 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 フレンチドレッシング 塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素	812 32.6 609	かぼちゃを 食べよう 	

★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送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。