


10月

給食こんだて表 (中学校)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市 学校給食キャラクター しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	中学校			西島学校給食センター		メモ
		主に体を作る たんぱく質、無糖質を多く含む	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)	
1 (火)	米飯(減量)			米		762	あおさ あおさは海藻の仲間で、カリウムやマグネシウムが含まれています。黒はんぺんの磯辺焼きに、あおさを乾燥させて粉状にしたものを使っています。
	牛乳	牛乳				34.6	
	黒はんぺんの磯辺焼き	黒はんぺん あおさ		大豆油	醤油 みりん	398	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
2 (水)	米飯(減量)	韓国料理献立		米		752	わかめスープ わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。わかめを習慣的に食べる国は、日本・韓国・北朝鮮だと言われています。
	牛乳	牛乳				31.3	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油	401	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
3 (木)	米飯			米		763	もったいないの心 まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心で考えてみましょう。
	牛乳	牛乳				24.1	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油	366	
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ビーマン きゅうり 梅		酒		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつお節		
4 (金)	ラーメン (中華めん、ラーメンのスープ)	SDGs 豚肉 わかめ なた	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	中華めん 大豆油 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	722	環境にやさしいメンマ 今日のラーメンのスープに入っているメンマは、たけのこの時期を過ぎてしまった約2mの竹を使って作られています。
	牛乳	牛乳				35.7	
	味噌汁	鶏卵		砂糖	醤油 塩	322	
	中華サラダ	ハム	きゅうり にんじん もやし	ごま	塩中華ドレッシング		
7 (月)	スマイルカレーライス (米飯、スマイルカレー)	スマイル給食 まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	米 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 こしょう 中濃ソース カレー粉 塩 フィッシュカルシウム	778	スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはじめ、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにもありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べて笑顔になるようにとの思いで、実施しています。 (*) 卵、乳、小麦、くるみ、そば、落花生、えび、かに、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
	ぶどうジュース		ぶどう			18.7	
	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	227	
	いちごゼリー		いちご	砂糖			
8 (火)	米飯(減量)			米		884	
	牛乳	牛乳				29.0	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム	674	
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ にんにく 生姜	小麦粉 はるさめ 砂糖 豚脂 大豆油	醤油 オイスターソース		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		
9 (水)	セルフホットドッグ (減量切り入りロールパン、ポイロド Weiner、スティックチーズ)	ウインナー チーズ		パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	786	
	牛乳	牛乳				32.0	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		コールスロドレッシング	403	
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
10 (木)	米飯(減量)	目の愛護デー献立		米		843	10月10日は目の愛護デー にんじんやほうれん草には、体の中でビタミンAに変化するβ-カロテンが含まれています。ビタミンAは目や皮膚の粘膜の健康に欠かせない栄養素です。
	牛乳	牛乳				33.4	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	438	
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん 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		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
11 (金)	白菜のあんかけ丼 (米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 醤油 酒 オイスターソース 塩 こしょう フィッシュカルシウム	865	パンパンジーを食べよう パンパンジーには、鶏ささみ肉の油漬が使われています。ささみには、たんぱく質が多く含まれています。
	牛乳	牛乳				38.2	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ	パン粉 なたね油 砂糖	醤油 酢 トマトケチャップ	452	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	米油	棒々鶏ドレッシング 塩		
15 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		781	十三夜 十三夜はまんまるい月の日ではありませんが、十五夜と同じようにお月見を楽しむ風習があります。今年の十三夜は10月15日です。
	いちごジャム				いちごジャム	28.2	
	牛乳	牛乳				345	
	ハムカツ	鶏肉 豚肉		パン粉 でんぷん 砂糖 大豆油	塩 醤油		
	ツナポテトサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり	じゃがいも 低カロリーマヨネーズ	塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
16 (水)	米飯	ふるさと給食の日		米		791	ふるさと給食 鶏肉と豆腐入りのハンバーグは、静岡市内の工場で作られたものです。葉ねぎやサラダこんにゃくなど、ほかにも市内で作られた食べ物を使っています。
	牛乳	牛乳				30.3	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 塩 みりん 酒	638	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		ごまドレッシング		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		

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	782 たんぱく質(10) たんぱく質(96)	メモ
17 (木)	米飯			米		782	おなかをきれいに こんにゃく、海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれるので、生活習慣病を予防します。
	牛乳	牛乳				29.1	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩	411	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根菜ねぎ	じゃがいも	かつお節		
18 (金)	米飯			米		779	目の健康を守ろう 目の健康に関わる機能性成分の一つに、ルテインがあります。ルテインを多く含む食品は小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなどです。
	牛乳	牛乳				26.3	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	320	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
21 (月)	ソフトめんきのこ入りミートソース (ソフトめん、きのこ入りミートソース)	牛肉 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	851	秋の味覚 きのこ類は一年中出回っていますが、天然のきのこは秋に旬を迎えます。旬の栗やさつまいもが入った焼き栗コロッケとともに、きのこ入りミートソースを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				35.1	
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	塩	514	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風たまねぎドレッシング		
22 (火)	米飯	中華料理献立		米		831	野菜を食べよう 五目野菜炒めは、多くの種類の野菜を使っていて、たっぷりの野菜をおいしく食べることができます。
	牛乳	牛乳				29.1	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	308	
	五目野菜炒め	豚肉	生姜 根菜ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース		
	中華スープ	鶏卵	白菜 もやし たまねぎ きくらげ	ごま油	醤油 中華スープの素 酒 塩 とりがらスープ		
23 (水)	米飯	ふるさと給食の日		米		817	おでんを食べよう かつお節でとっただしや昆布のほかに、黒はんぺんやさつまいもと一緒に煮こむことで、おいしいおでんになります。
	納豆	納豆			たれ	35.4	
	牛乳	牛乳				415	
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまいも 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
24 (木)	減量食パン			パン		845	よくかんで食べよう よくかんで食べることで、食べた物の消化吸収や、歯とあごの発育を助けます。魚の骨や食べ物をのどに詰まらせるのを防ぐためにも、よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				34.1	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油	塩	527	
	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 グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープの素 赤ワイン フィッシュカルシウム		
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
25 (金)	米飯			米		806	豆腐のごまみそ焼き 豆腐のごまみそ焼きを作るには、おいしい豆腐が欠かせません。豆腐は、市内の豆腐屋さんで作ったものを使っています。
	牛乳	牛乳				33.2	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぷん 砂糖 ごま	醤油 みりん	441	
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ	こんにゃく 大根 白菜 ほうれん草	じゃがいも でんぷん	かつお節 塩 醤油		
	りんごゼリー		りんご	砂糖			
28 (月)	米飯			米		801	身近なSDGs 給食時間にできるSDGsの取り組みには、なるべく残さず食べる、給食からバランスのよい食事について学ぶ、食器を大切に使うなどがあります。
	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	32.2	
	牛乳	牛乳				377	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 かつお節 酒 みりん		
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつお節		
29 (火)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン 低カロリーマヨネーズ		780	かぼちゃ 夏に収穫されたかぼちゃは、甘みがあっさりしていますが、秋から冬になると、追熟により水分がほどよく抜け、甘みが増し、食べごろになります。
	牛乳	牛乳				32.2	
	かぼちゃのシチュー	ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト マッシュルーム	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう とんかつスープ コンソメスープの素	402	
	みかん		みかん				
30 (水)	米飯	静岡市「お茶の日」献立		米		769	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市「お茶の日」です。「静岡市の祖」と言われる聖一国師の誕生日にちなんで制定されました。ちくわの茶揚げに静岡市産の緑茶粉末を使います。
	牛乳	牛乳				27.9	
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	444	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	みそ汁	わかめ みそ	大根 白菜 えのきたけ ほうれん草 根菜ねぎ	じゃがいも	かつお節		
31 (木)	麦入り米飯	海外の食文化を知ろう (ブラジル)		米 麦		764	ブラジルの料理 ブラジルの家庭料理「ピカジーニョ」は、ごはんにかけて食べます。今日のピカジーニョには、ひき肉のほかに、小さく割った大豆を使っています。
	牛乳	牛乳				31.8	
	ピカジーニョ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ トマトピューレ	大豆油 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう	363	
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	パスタスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量 ○○パン」と表記しています。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中で働いて分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - ・給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
 - ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 - ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もち、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 - ・めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。

おしらせ