

10月 給食献立表 🍁🍂👻

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

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)	備考
1 (火)	米飯(減量)			米		672	季節の果物 「りんご」
	ハヤシライス	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんご グリンピース	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんこつスープ	22.5 340	
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
	りんご		りんご				
2 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		542	体の調子を整える 「きのこ」
	牛乳	牛乳				22.5	
	スペインオムレツ	鶏卵 チーズ	たまねぎ	じゃがいも		333	
	きのこのサラダ		レタス きゅうり まいたけ えのきたけ エリンギ しめじ	大豆油	塩 こしょう 和風玉葱ドレッシング		
	カレースープ	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	大豆油 さつまいも	カレールウ カレー粉 塩 こしょう とりがらスープ		
3 (木)	米飯(減量)			米		621	目の養護デー と食べ物
	牛乳	牛乳				17.4	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油		301	
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう 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		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	春雨 でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
ゼリー		ブルーベリー果汁	果糖ぶどう糖液糖	ゲル化剤			
4 (金)	米飯(減量)			米		592	個煮を知ろう
	牛乳	牛乳				27.1	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん	422	
	野菜のごま和え 小女子の佃煮	ちくわ 小女子	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油 醤油		
7 (月)	米飯(減量)			米		661	旬の魚「さば」 
	牛乳	牛乳				26.7	
	さばの塩焼き カラフル和え	さば	キャベツ きゅうり 梅	大豆油 ごま	塩 酒 こしょう ふりかけ調理用 塩	355	
	静岡汁	鶏肉 黒半べん 豆腐	にんじん 白菜 小松菜 根深ねぎ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		
8 (火)	中華めん	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	中華めん でんぶん		615	人気料理 「ラーメン」 を食べよう
	ラーメン				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 みりん	27.0 277	
	牛乳	牛乳					
	揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉 鶏卵	たまねぎ グリンピース	小麦粉 大豆油			
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
9 (水)	米飯(減量)			米		587	むいて食べよう 「みかん」
	牛乳	牛乳				22.9	
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ ちくわ	こんにゃく にんじん 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	353	
	甘酢漬け みかん		小かぶ みかん	砂糖 ごま	酢 塩		
10 (木)	米飯(減量)			米		612	「大豆」を 食べよう
	牛乳	牛乳				25.8	
	しょうが焼き	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	砂糖 大豆油	酒 醤油 みりん	298	
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
野菜スープ	ベーコン	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ			
11 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		604	体を作る 「ミルク食パン」 を知ろう
	牛乳	牛乳				24.9	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 大豆油	塩	334	
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 小松菜 トマト	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
15 (火)	米飯(減量)			米		621	★スマイル給食★ 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。市内共通の内容で提供します。
	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 トマトケチャップ 野菜ブイオン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシ	13.8 123	
	ぶどうジュース		ぶどう				
	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	ゲル化剤	
16 (水)	米飯(減量)			米		677	「もやし」 を知ろう
	牛乳	牛乳				25.4	
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 小松菜 しいたけ きくらげ	大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 中華スープの素 オイスターソース	349	
	中華サラダ こんがりナッツ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨 ごま	中華ドレッシング カシューナッツ		

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)	備考
17 (木)	減量食パン 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ワントンスープ 黄桃缶	牛乳 鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース	炭水化物、脂質を多く含む パン	醤油 酒 フィッシュカルシウム	658 25.4 356	秋の味覚 「さつまいも」
18 (金)	米飯(減量) 牛乳 いわしのごまみそ煮 含め煮 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 いわし みそ がんもどき 豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 ほうれん草 キャベツ レモン	米 砂糖 ごま 砂糖 里芋	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	609 25.8 344	魚を食べよう 「いわし」
21 (月)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが おひたし 納豆	牛乳 豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし たれ	610 23.0 310	上手に食べよう 「納豆」
22 (火)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんのフライ 小松菜の磯香和え さつま汁	牛乳 黒半べん のり 鶏肉 豆腐 麦みそ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 葉ねぎ 生姜	米 小麦粉 パン粉 大豆油	フィッシュカルシウム 醤油 みりん かつおだし かつおだし	605 22.7 406	 ふるさと給食
23 (水)	うどん 秋の香うどん 牛乳 茎わかめサラダ 蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 茎わかめ	なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん ごま 小麦粉 さつまいも 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん 和風玉葱ドレッシング	600 24.2 322	秋の食べ物を 食べよう
24 (木)	米飯(減量) そばろ井 牛乳 即席漬け 駿河汁	鶏肉 炒り卵 牛乳 塩昆布 いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 たけのこ にんじん しいたけ グリンピース 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 ごま 里芋	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし	614 26.8 369	ごはんを食べよう 「そばろ井」
25 (金)	米飯(減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 ししゃもの唐揚げ フルーツよせ	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 根深ねぎ パイナップル みかん 黄桃	米 大豆油 でんぷん ごま油 でんぷん 大豆油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	639 24.3 529	骨や歯を作る 「ししゃも」
28 (月)	減量食パン 牛乳 かぼちゃのシチュー 海藻サラダ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ひじき 海藻ミックス キウイフルーツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご かぼちゃ グリンピース きゅうり キャベツ キウイフルーツ	パン 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 青じそドレッシング	599 20.9 358	 秋の献立 「かぼちゃのシチュー」
29 (火)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵	生姜 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれん草	米 大豆油 ごま 砂糖 でんぷん	酒 醤油 かつおだし 醤油 みりん かつお節 昆布だし フィッシュカルシウム 醤油 塩	590 29.3 436	乾物を食べよう 「切干大根の煮物」
30 (水)	米飯(減量) ふりかけ 牛乳 厚焼卵 ツナサラダ 静岡の美だくさん汁	牛乳 牛乳 鶏卵 鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂	かつおごまふりかけ 醤油 塩 みりん 和風玉葱ドレッシング かつおだし	613 25.2 434	牛乳をしっかり 飲もう
31 (木)	減量食パン 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 牛乳 ハム 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	レタス キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし りんご ほうれん草	パン パン粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース スープストック 塩 こしょう とりがらスープ	723 240 362	手を洗おう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 番町小・新通小⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 賤機南小・井宮北小⇒ 卵、大豆、りんご等
- ③ ①・②以外の学校⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ご

【めん】

卵、そば

※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。



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、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。詳しくはこちら→



イラスト出典:「学校給食」