



10月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
1 火	はっほうめん	ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	麺を作る業者さんの都合により中華麺は使える日が限られています。この日は八宝菜をからめて食べる八宝麺にしました。	586	26.0	311	2.1
	牛乳 シュウマイ みかん	牛乳 ぶたにく	たまねぎ みかん	こむぎこ でんぷん ごまあぶら					
2 水	きのこごはん	あぶらあげ	えのき しめじ しいたけ にんじん	こめ むぎ	【旬の食材・きのこ】 3種類のきのこで炊き込みごはんを作ります。静岡県ではしめじやししいたけが栽培されています。	590	21.2	389	2.7
	牛乳 とうふハンバーグ わふうサラダ みそしる	牛乳 とうふ とりにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	でんぷん さとう あぶら さとう ごま じゃがいも					
3 木	むぎごはん			こめ むぎ	「実りの秋」というように、秋は旬の食べ物がたくさん☆給食でも色々な料理に使っています。探してみてくださいね！	590	24.0	344	1.9
	牛乳 だいこんとさといものそぼろに なっとう ごまあえ	牛乳 ぶたにく なっとう	だいこん たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ ほうれんそう	さといも でんぷん あぶら すりごま さとう					
4 金	ロールパン			ロールパン	トマト炒めは炒めた具に小麦粉を加え、ケチャップとウスターソースで味付け。粘度が出るので具材に味がよくなります。	532	21.9	299	2.1
	牛乳 とりにくのトマトいため コーンサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	マカロニ こむぎこ バター あぶら あぶら さとう					
7 月	むぎごはん			こめ むぎ	みそ炒めは白いごはんに合うようやや甘めのみそ味にしています。野菜もしっかりとれる献立です。	611	24.5	442	2.1
	牛乳 なまあげとやさいのみそいため ごもくちゅうかスープ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	さとう でんぷん あぶら マロニー ごまあぶら					
8 火	こくとうパン			ロールパン こくとう	黒糖（黒砂糖）はさとうきびの絞り汁を煮詰めたものです。精製していないので、砂糖（上白糖）とは違った風味があります。	594	24.6	335	2.4
	牛乳 ようふうおでん パインサラダ	牛乳 とりにく ウインナー うすら こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん キャベツ きゅうり パイン	じゃがいも さとう あぶら					
9 水	むぎごはん			こめ むぎ	主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。それぞれ正しい位置にお皿を置いて食べましょう。	521	21.4	397	2.2
	牛乳 いわしのおろしに つぼつけあえ みそしる	牛乳 いわし	だいこん キャベツ きゅうり つぼつけ だいこん ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら					
10 木	ツナカレーピラフ	まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	【10月10日は目の愛護デー】 10を横向きにすると目とまゆ毛に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。	613	23.5	293	2.7
	牛乳 ミートボール ポトフ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブルーベリー	さとう					
11 金	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小 給食なし> マーボー豆腐など中華の辛みは「豆板醤（トウバンジャン）」という調味料を使います。給食のマーボー豆腐は辛さ控えめです。	604	23.2	300	2.2
	牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶた たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま					
15 火	ロールパン			ロールパン	<北小 給食なし> 10月のシチューはかぼちゃのシチューです。ハロウィンがあるから、かぼちゃの料理やスイーツを目にする機会も多いですね。	659	22.9	364	2.0
	牛乳 かぼちゃシチュー フレンチサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	バター こむぎこ あぶら					
16 水	たきおこわ		にんじん たけのこ しめじ しいたけ	こめ もちごめ くり	【10月15日は十三夜】 十五夜と並ぶもう1つのお月見。十三夜の別名は「栗名月」。栗入りの炊きおこわです。	596	21.9	315	1.9
	牛乳 つくね けんちんじる みかん	牛乳 とりにく とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう こまつな みかん	さといも ごまあぶら					



10月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校

※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

イラスト出典：健学社

日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
17 木	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ じゃがいも ひよこめめ あぶら	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。 市内全ての小中学校で 同じ献立の給食を提供します。	631	13.7	56	2.3
	ぶどうジュース	ぶどう							
	やさしいサラダ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう						
	いちごゼリー	いちご	さとう						
18 金	むぎごはん	牛乳	ふるさと給食の日 	こめ むぎ あぶら	<小学校3.4年生 給食なし> 【ふるさと給食の日】 浜松で栽培している「へに はるか」というさつまいもで 作ったコロッケです。	637	20.9	416	2.0
	牛乳	牛乳							
	さつまいもコロッケ	さつまいも	パンこ こむぎこ あぶら						
	チーホーサイ	さとう あぶら							
21 月	とうふときのこのスープ	とうふ	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき		【海外の食文化を知ろう】 「多文化共生」ということで この日の給食は台湾料理です。	622	28.0	318	2.4
	ルーローハン	ぶたにく なまあげ うすら	たけのこ ねぶか しいたけ	こめ むぎ あぶら					
	牛乳	牛乳							
	いためビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	ビーフン あぶら ごまあぶら					
22 火	だいこんスープ	とりにく	だいこん チンゲンサイ ねぶか	でんぶん ごまあぶら	【旬の食材・さつまいも】 甘くてホクホクのさつまいもを 使った、秋らしいごはんです。	591	24.6	423	2.3
	さつまいもごはん	牛乳		こめ さつまいも					
	牛乳	牛乳							
	まぐろのメンチカツ	まぐろ		パンこ こむぎこ あぶら					
23 水	はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま	食欲の秋&スポーツの秋。 風邪の季節の前にたくさん 食べて、たくさん動いて、 丈夫な体をつくりましょう☆	606	23.0	352	2.3
	こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく こほう にんじん ねぶか						
	みそしる	みそ							
	むぎごはん ぶりかけ	かつおぶし		こめ むぎ さとう ごま					
24 木	牛乳	牛乳			ヨーグルトと言えば商品名にも なっている「ブルガリア」という 国が有名です。スープなど、 料理にも使うそうですよ。	580	26.9	594	2.4
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら					
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら					
	みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき						
25 金	フィッシュバーガー (パン・たらフライ・キャベツ)	たら	キャベツ	パン	海藻やなめこなどのぬめり、 ネバネバ成分には高血圧予防や コレステロール値低下など 体にうれしい効果がたくさん！	618	24.2	318	2.1
	牛乳	牛乳							
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい ほうれんそう たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
28 月	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ	【旬の食材・さんま】 さんまは漢字で「秋刀魚」 と書きます。字の通り、 秋に旬を迎えるお魚です。	691	26.3	326	2.2
	牛乳	牛乳							
	からあげ	とりにく	しょうが レモン	でんぶん あぶら					
	こんにゃくとかいそうのサラダ	かいそう	キャベツ こんにゃく	あぶら さとう ごま					
29 火	なめこのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ なめこ		クラムチャウダーはあさり を使ったミルクスープ。 寒くなってくると、体を温めて くれるスープがおいしいですね。	533	21.0	356	2.6
	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
	さんまのかばやき	さんま		あぶら でんぶん こむぎこ さとう					
30 水	おひたし	とりにく	キャベツ ほうれんそう		給食なので「とろとろ卵の…」 とはいかないのですが、甘辛く 煮た具材を卵でとじます。 汁までおいしいですよ。	592	25.9	308	1.8
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん						
	ロールパン	牛乳		ロールパン					
	牛乳	牛乳							
31 木	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	あぶら	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりと して、魔女や死神から身を守 るためにかぼちゃのランタンを 灯します。Trick or Treat🎃	670	23.4	306	2.3
	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり		あぶら さとう					
	クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ					
	牛乳	牛乳							
31 木	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ	給食なので「とろとろ卵の…」 とはいかないのですが、甘辛く 煮た具材を卵でとじます。 汁までおいしいですよ。	592	25.9	308	1.8
	牛乳	牛乳							
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	さとう					
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま					
31 木	ポークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりと して、魔女や死神から身を守 るためにかぼちゃのランタンを 灯します。Trick or Treat🎃	670	23.4	306	2.3
	牛乳	牛乳	りんご にんにく						
	やさしいごまドレッシング	キャベツ ほうれんそう コーン		あぶら ごま さとう					
	かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう					