



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	586	26.0	311	2.1	<p>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まめて食べる八宝麺にしました。</p>
	牛乳	牛乳							
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	590	21.2	389	2.7	<p>【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。</p>
	牛乳	牛乳							
3 木	とうふハンバーグ	とうふ とりにく		でんぷん さとう	590	24.0	344	1.9	<p>「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！</p>
	わふうサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう ごま					
4 金	みそしる	みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	532	21.9	299	2.1	<p>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。</p>
	むぎごはん			こめ むぎ					
7 月	牛乳	牛乳			611	24.5	442	2.1	<p>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。</p>
	だいこんとさといものそぼろに なっとう	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース	さといも でんぷん あぶら					
8 火	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	594	24.6	335	2.4	<p>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。</p>
	ロールパン			ロールパン					
9 水	牛乳	牛乳			521	21.4	397	2.2	<p>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。</p>
	とりにくの特トマトいため コーンサラダ	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 パター あぶら あぶら さとう					
10 木	むぎごはん			こめ むぎ	613	23.5	293	2.7	<p>【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。</p>
	牛乳	牛乳							
11 金	いわしのおろしに つぼつけあえ	いわし	だいこん	さとう	604	23.2	300	2.2	<p>&lt;由比小 給食なし&gt; 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。</p>
	みそしる	とうふ みそ	キャベツ きゅうり つぼつけ	ごまあぶら					
15 火	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	659	22.9	364	2.0	<p>&lt;北小 給食なし&gt; 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。</p>
	牛乳	牛乳							
16 水	ミートボール	とりにく	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも	596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	さとう					
16 水	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ					
16 水	牛乳	牛乳			596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶた たけのこ にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら					
16 水	はるさめサラダ		しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	ロールパン			ロールパン					
16 水	牛乳	牛乳			596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	かぼちゃシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	バター こむぎこ あぶら					
16 水	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり		596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	たきおこわ	牛乳	にんじん たけのこ しめじ しいたけ	こめ もちごめ くり					
16 水	牛乳	牛乳			596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	つくね	とりにく	キャベツ						
16 水	けんちんじる	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう こまつな	さといも ごまあぶら	596	21.9	315	1.9	<p>【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。</p>
	みかん		みかん						



# 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	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき	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	キャベツ たけのこ にんじん じゃがいも	さつまいも パンこ こむぎこ あぶら					
	さつまいもコロッケ	ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき	さとう あぶら					
	チーホーサイ	とうふ							
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	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					
	いためビーフン	ぶたにく	だいこん チンゲンサイ ねぶか	でんぷん ごまあぶら					
22 火	だいこんスープ	とりにく			【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		パンこ こむぎこ あぶら					
	まぐろのメンチカツ	まぐろ	はくさい	ごま					
23 水	はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい		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 こぼろ にんじん ねぶか	こめ むぎ さとう ごま					
	むぎごはん ぶりかけ	かつおぶし		さとう あぶら					
	牛乳	牛乳	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら					
24 木	あつやきたまご	たまご	キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき		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
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	はくさい ほうれんそう たけのこ にんじん しいたけ	パン					
	みそしる	みそ	はくさい	パンこ こむぎこ あぶら					
	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	はるさめ					
25 金	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		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
	ヨーグルト	ヨーグルト		こめ むぎ					
	むぎごはん	牛乳		でんぷん あぶら					
	牛乳	牛乳	しょうが レモン	あぶら さとう ごま					
28 月	からあげ	とりにく	しょうが レモン		【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
	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					
	なめこのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ なめこ	でんぷん					
	牛乳	牛乳		あぶら					
29 火	さんまのかばやき	さんま		こめ むぎ	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
	おひたし	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう	あぶら					
	みそしる	とうふ	だいこん にんじん	あぶら さとう					
	ロールパン	牛乳		じゃがいも バター こむぎこ					
30 水	ロールパン	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		さとう					
	トマトオムレツ	たまご	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	ごま					
	コールスローサラダ	たまご	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ						
31 木	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		【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。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
	むぎごはん	牛乳		こめ むぎ あぶら					
	牛乳	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら					
	やさしいごまドレッシング	ぶたにく	りんご にんにく	あぶら さとう					
かぼちゃプリン	とうふ	キャベツ ほうれんそう コーン	さとう						