

# 10月 給食献立表



日(曜)	献立	中学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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0を多く含む	主にカヤエネルギーのもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料		
1 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		805 28.7 439	はさんで 食べよう
	卵サンド	鶏卵	とうもろこし きゅうり	砂糖 油 マヨネーズ	こしょう 塩 しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいもトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム こしょう		
	パイナップル缶		パイナップル				
2 (水)	米飯			米		784 29.3 494	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 さつまい汁	豆腐 みそ	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ごぼう 生姜 葉ねぎ	ごま 砂糖 さつまいも	醤油 かつおだし		
3 (木)	米飯			米		855 23.5 434	おなかを きれいにする 食べ物 「キウイ フルーツ」
	牛乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏肉	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	こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ チャツネ カレー粉 カレールウ 和風ドレッシング		
	こんにゃくサラダ キウイフルーツ		サラダこんにゃく キャベツ ほうれん草 キウイフルーツ				
4 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		917 35.4 516	血液を作る 食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳					
	サーモンマヨフライ	鮭 タチウオ 鶏卵	たまねぎ れんこん パセリ	パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 マヨネーズ	トマトケチャップ 塩 かつお節		
	グリーンサラダ クラムチャウダー		キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コールスロドレッシング こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩		
7 (月)	米飯			米		669 25.4 432	ふるさと給食 「もやし」
	牛乳	牛乳					
	キャベツ入りつくね	鶏肉 かつお節	キャベツ 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖	塩		
	ごまドレッシングサラダ すまし汁	豆腐 わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし 大根 しめじ 葉ねぎ		和風ごまドレッシング かつおだし 塩 薄口醤油		
8 (火)	米飯			米		896 28.2 300	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
	牛乳	牛乳					
	ピカジーニョ	豚肉 牛肉 大豆	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも	塩 こしょう ハヤシルウ コンソメスープの素 トマトケチャップ 酢 コールスロドレッシング		
	コーンサラダ ヨーヒーゼリー	乳製品	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 水あめ	ヨーヒー		
9 (水)	米飯			米		827 27.7 425	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		
	海藻サラダ 豆腐とほうれん草のスープ	わかめ 茎わかめ ベーコン 豆腐	きゅうり キャベツ ほうれん草 とうもろこし 生姜	大豆油	青じそドレッシング とりがらスープ 醤油 コンソメスープの素 塩		
10 (木)	中華めん			中華めん		769 32.0 406	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 なた	根深ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん きくらげ	大豆油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 塩 とんこつスープ こしょう 中華スープの素 フィッシュカルシウム ナムルドレッシング		
	ナムル えびしゅうまい	えび たら	ほうれん草 キャベツ もやし たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	塩		
11 (金)	米飯			米		677 24.3 442	旬の食べ物 「またけ、 しいたけ、 しめじ、 えのき」
	牛乳	牛乳					
	ししゃものフライ	ししゃも		パン粉 小麦粉 大豆油 でんぷん	塩 こしょう		
	大根サラダ きのこ汁	鶏肉 豆腐	きゅうり 大根 キャベツ にんじん しいたけ ましたけ 根深ねぎ しめじ えのきたけ		青じそドレッシング かつおだし 塩 醤油		
15 (火)	<b>&lt; スマイル給食 &gt; 15日(火) 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。</b>					761 18.6 225	スマイル給食
	米飯			米			
	ぶどうジュース	まぐろ油漬 ひよこまめ	ぶどう 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	トマトケチャップ 塩 野菜フイオン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム カレールウ (アレルギーフ リー)		
	スマイルカレー		キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンオイルフレンチドレ ッシング		
	野菜サラダ いちごゼリー		いちご果汁	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、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
16 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		829 39.1 441	魚を食べよう 「さわら」  <b>鯖</b>
	牛乳	牛乳					
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら 牛乳 チーズ 鶏卵		マヨネーズ	塩 こしょう		
	森のスパゲッティ	ベーコン 	たまねぎ えのきたけ しめじ いんげん しいたけ にんじん たまねぎ パセリ	大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ こしょう コンソメスープの素 塩		
17 (木)	オニオンスープ			じゃがいも		757 23.5 289	葉を食べる野菜 「チンゲンサイ、 白菜、ねぎ、 たまねぎ」
	米飯	牛乳		米			
	牛乳	豚肉	生姜 赤ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ	でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも 大豆油	酒 醤油 みりん 酢 トマトケチャップ		
	酢豚 	 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ 	たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ 	ワンタン	中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ 酒 醤油		
18 (金)	マンゴー缶		マンゴー 	米		718 27.2 363	だしを味わおう 
	米飯	牛乳		米			
	牛乳	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		
	おでん 		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
21 (月)	野菜のからし和え					778 29.4 439	目を守る食べ物 「にんじん、 かぼちゃ」
	あさりの佃煮	あさり佃煮					
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳		大豆油 砂糖	トマトケチャップ 酢 中濃ソース 塩		
22 (火)	オムレツ	鶏卵 		大豆油 砂糖	トマトケチャップ 酢 中濃ソース 塩	856 33.1 506	ふるさと給食 「五目半べん、 まぐる油漬け、 小松菜」 
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし				
	かぼちゃのシチュー	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 りんごペースト	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 コンソメスープの素		
	米飯	牛乳		米			
23 (水)	牛乳	五目半べん 鶏卵		小麦粉 ごま 大豆油		772 29.0 346	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「焼き豆腐」
	五目半べんのごま揚げ	まぐる油漬	小松菜 白菜 		青じそドレッシング		
	野菜のツナ和え	豚肉 油揚げ	ごぼう 大根		かつおだし		
	豚汁 	豆腐 みそ	しめじ 根深ねぎ				
24 (木)	米飯	牛乳		米		801 36.1 429	おなかを きれいにする 食べ物 「こんにゃく、 ごぼう」
	牛乳	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんじん 	砂糖 油	酒 醤油 みりん 塩		
	そぼろ丼 	鶏卵	しいたけ 枝豆				
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ ほうれん草		酒 醤油 かつおだし		
25 (金)	けんちん汁	豚肉 豆腐	ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩	878 30.9 409	秋の味覚を 楽しもう 
	ソフトめん	豚肉 チーズ みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマトピューレ	ソフトめん	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 醤油 ハヤシルウ 		
	きのこのミートソース						
	牛乳	牛乳	キャベツ 小松菜		和風ドレッシング		
28 (月)	和風サラダ	油揚げ わかめ			塩	752 28.6 551	よくかんで 食べよう 
	米飯	牛乳		米			
	牛乳	豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング		
	豆腐と豚肉の旨煮 	ハム 	キャベツ きくらげ もやし りんご				
29 (火)	ロールパン			パン		833 32.7 629	彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん いんげん	豚脂 砂糖 大豆油 でんぷん じゃがいも	デミグラスソース 塩 トマトケチャップ  中濃ソース 赤ワイン		
	野菜スープ	ベーコン 	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし いんげん ほうれん草 		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
30 (水)	ピーチゼリー		もも果汁	砂糖		797 29.4 447	大川小献立 
	米飯	牛乳		米			
	牛乳	ちくわ 鶏卵		ごま 小麦粉 大豆油	カレー粉		
	ちくわの二色揚げ 	油揚げ	切干大根 こんにゃく いんげん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん 		
31 (木)	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩	758 30.4 596	根を食べる野菜 「にんじん、 しょうが、 大根」
	米飯	牛乳		米			
	牛乳	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しいたけ 生姜 にんじん こんにゃく 大根	じゃがいも ごま油 砂糖 	醤油 かつおだし みりん フィッシュカルシウム 酒		
	田舎煮 	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	田作り	かえり煮干し		砂糖 ごま	醤油 みりん 酒		

☆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。

☆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。

☆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」(たんぽぽ出版)、「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。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の動きで分けてあります。

☆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。