


10月 給食献立表

中学校 C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		929	ごまの栄養 を知ろう
	牛乳	牛乳				33.2	
	五目半べんのごま揚げ	五目半べん		小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム	593	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんにく たけのこ こんにゃく とうもろこし グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
2 (水)	米飯(減量)			米		817	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 にんにく 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	27.0 390	
	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					
3 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		656	体の調子を整える 「きのこ」
	牛乳	牛乳				26.6	
	スペインオムレツ	鶏卵 チーズ	たまねぎ	じゃがいも		360	
	きのこのサラダ		レタス きゅうり ましたけ 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 にんにく 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 とりがらすープ			
4 (金)	米飯(減量)			米		764	目の要護デー と食べ物
	牛乳	牛乳				20.6	
	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		322	
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんにく 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			
7 (月)	米飯(減量)			米		724	佃煮を知ろう
	牛乳	牛乳				32.7	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんにく	砂糖	酒 醤油 みりん	478	
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
小女子の佃煮	小女子		砂糖	醤油			
8 (火)	米飯(減量)			米		789	旬の魚「さば」 
	牛乳	牛乳				31.2	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう	390	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
静岡汁	鶏肉 黒半べん 豆 腐	にんにく 白菜 小松菜 根深 ねぎ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩			
9 (水)	中華めん	豚肉 なた	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ	中華めん でんぶん		746	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	32.7 290	
	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			
リャンバン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング			
10 (木)	米飯(減量)			米		710	むいて食べよう 「みかん」
	牛乳	牛乳				27.5	
	おでん	豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ ちく わ	こんにゃく にんにく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	388	
	甘酢漬け みかん		小かぶ みかん	砂糖 ごま	酢 塩		
11 (金)	米飯(減量)			米		747	「大豆」を 食べよう
	牛乳	牛乳				31.2	
	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	320	
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんにく 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			
15 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		744	体を作る 「ミルク食パン」 を知ろう
	牛乳	牛乳				30.8	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 大豆油	塩	368	
	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	にんにく 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			
16 (水)	米飯(減量)			米		765	★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 フィッシュカルシウム	17.7 159	
	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		クリーミーコンドレッシ ング		
いちごゼリー		いちご果汁	砂糖	ゲル化剤			

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)	米飯(減量) 牛乳 生揚げの中華煮 中華サラダ こんがりナッツ	牛乳 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	炭水化物、脂質を多く含む 米	醤油 中華スープの素 オイスターソース 中華ドレッシング	825 30.5 384	「もやし」を を知ろう
18 (金)	減量食パン 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ワンタンスープ 黄桃缶	牛乳 鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース 小松菜 たまねぎ キャベツ 根 深ねぎ	炭水化物、脂質を多く含む 米	醤油 酒 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 こ しょう とりがらスープ 酒 醤油	812 31.4 431	秋の味覚 「さつまいも」
21 (月)	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 がんとどき 豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ 枝豆	炭水化物、脂質を多く含む 米	醤油 かつおだし 醤油 かつおだし	716 29.0 365	魚を食べよう 「いわし」
22 (火)	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	炭水化物、脂質を多く含む 米	醤油 かつおだし 醤油 かつおだし たれ からし	760 29.1 344	上手に食べよう 「納豆」
23 (水)	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	キャベツ 小松菜	炭水化物、脂質を多く含む 米	醤油 かつおだし 醤油 かつおだし	767 29.1 505	ふるさと給食
24 (木)	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	なめこ しめじ えのきたけ に んじん しいたけ 根深ねぎ	うどん	かつおだし 醤油 塩 み りん 和風玉葱ドレッシング	710 29.5 344	秋の食べ物を 食べよう
25 (金)	米飯(減量) そばろ井 牛乳 即席漬け 駿河汁	鶏肉 炒り卵 牛乳	生姜 たけのこ にんじん しい たけ グリンピース	炭水化物、脂質を多く含む 米	酒 醤油 かつおだし 酒 醤油 かつおだし	755 33.0 411	ごはんを食べよう 「そばろ井」
28 (月)	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	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 根深ねぎ	炭水化物、脂質を多く含む 米	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソー ス	807 31.1 654	骨や歯を作る 「ししゃも」
29 (火)	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	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	炭水化物、脂質を多く含む 米	塩 こしょう とんこつ スープ スープストック りー	765 25.6 398	秋の献立 「かぼちゃの シチュー」
30 (水)	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	生姜	炭水化物、脂質を多く含む 米	酒 醤油 かつおだし 醤油 かつおだし みりん かつお節 昆布だし フィッシュカルシウム 醬 油 塩	714 35.2 499	乾物を食べよう 「切干大根の煮物」
31 (木)	米飯(減量) ふりかけ 牛乳 厚焼卵 ツナサラダ 静岡の実だくさん汁	牛乳 鶏卵 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	炭水化物、脂質を多く含む 米	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	739 30.4 476	牛乳をしっかり 飲もう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籾上中・末広中・賤機中・美和中⇒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 籾上中・末広中・賤機中・美和中⇒卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

【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。



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→

