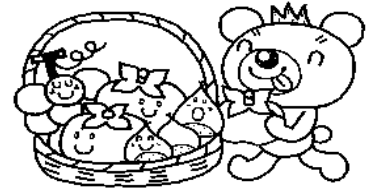


10月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



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	八宝麵	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	751	32.9	336	2.8	麵を作る業者さんの都合により中華麵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麵にしました。
	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	697	24.2	412	3.2	【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。
	牛乳	牛乳							
3 木	豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく		でんぷん さとう	747	30.9	388	2.3	【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。
	和風サラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう ごま					
4 金	みそ汁	みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	717	28.3	329	2.8	【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。
	麦ごはん			こめ むぎ					
5 土	牛乳	牛乳			773	31.9	568	2.8	【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。
	大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん ししいたけ グリーンピース	さといも でんぷん あぶら					
6 日	納豆	なっとう			807	32.0	378	3.2	【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。
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう					
7 月	ロールパン			ロールパン	634	25.5	444	2.7	【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。
	牛乳	牛乳							
8 火	鶏肉のトマト炒め	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ こむぎこ バター あぶら	748	28.8	314	2.9	【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。
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
9 水	麦ごはん			こめ むぎ	745	28.3	323	3.1	【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。
	牛乳	牛乳							
10 木	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ ししいたけ	さとう でんぷん あぶら	861	30.7	468	3.0	【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。
	五目中華スープ		チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	マロニー ごまあぶら					
11 金	味噌汁	みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	さとう ごま	748	28.8	314	2.9	【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。
	味付け煮干し	にぼし							
12 土	黒糖パン			ロールパン こくとう	748	28.8	314	2.9	【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。
	牛乳	牛乳							
13 日	洋風おでん	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	じゃがいも	748	28.8	314	2.9	【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。
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パイン	さとう あぶら					
14 月	麦ごはん			こめ むぎ	748	28.8	314	2.9	【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。
	牛乳	牛乳							
15 火	いわしのおろし煮	いわし	だいこん	さとう	748	28.8	314	2.9	【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。
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごまあぶら					
16 水	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん	ごまあぶら	748	28.8	314	2.9	【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。
	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら					
17 木	牛乳	牛乳			748	28.8	314	2.9	【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。
	ミートボール	とりにく							
18 金	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	さとう	748	28.8	314	2.9	【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。
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー						
19 土	麦ごはん			こめ むぎ	748	28.8	314	2.9	【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。
	牛乳	牛乳							
20 日	マーボー豆腐	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	748	28.8	314	2.9	【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。
	春雨サラダ		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					
21 月	ロールパン			ロールパン	748	28.8	314	2.9	【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。
	牛乳	牛乳							
22 火	かぼちゃシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	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	748	28.8	314	2.9	【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。
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり						
23 水	炊きおこわ		にんじん たけのこ しめじ ししいたけ	こめ もちごめ くり	700	25.1	332	2.4	【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。
	牛乳	牛乳							
24 木	つくね	とりにく	キャベツ		700	25.1	332	2.4	【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。
	けんちん汁	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					
25 金	みかん		みかん		700	25.1	332	2.4	【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。



10月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校

※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。	784	17.7	68	2.9	
	ぶどうジュース	ぶどう								
	野菜サラダ	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	麦ごはん	牛乳	【ふるさと給食の日】 	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食の日】 浜松で栽培している「べにばるか」というさつまいもで作ったコロッケです。	758	24.5	434	2.4	
	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			ぶたにく						キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが
21 月	豆腐ときのこのスープ	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。	767	34.1	347	3.4	
	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								
	炒めビーフン	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	大根スープ	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。	700	28.1	452	2.7	
	さつまいもごはん			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	白菜の即席漬け	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☆	739	27.3	380	2.8	
	豚汁	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく こぼう にんじん ねぶか							
	牛乳	牛乳								
	厚焼き卵	たまご		さとう あぶら						
24 木	大豆の磯煮	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	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。	723	32.8	630	3.1	
	みそ汁	みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき							
	牛乳	牛乳								
	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 パンこ こむぎこ あぶら						
25 金	白菜と肉団子のスープ	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	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！	759	28.6	345	2.5	
	ヨーグルト	ヨーグルト								
	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			こめ むぎ						
28 月	からあげ	とりにく	しょうが レモン	でんぶん あぶら	【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。	817	29.2	352	2.6	
	こんにゃくと海藻のサラダ	かいそう	キャベツ こんにゃく	あぶら さとう ごま						
	なめこのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ なめこ							
	牛乳	牛乳								
29 火	秋刀魚の蒲焼き	さんま		あぶら でんぶん こむぎこ さとう	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。	727	27.6	435	3.5	
	おひたし	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう							
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん							
	牛乳	牛乳								
30 水	ロールパン			ロールパン	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。	726	31.7	330	2.3	
	牛乳	牛乳								
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	あぶら						
	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり	あぶら さとう							
31 木	クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	【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🎃	814	28.3	327	2.9	
	麦ごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
	親子煮	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						
31 木	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	【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🎃	814	28.3	327	2.9	
	牛乳	牛乳								
	野菜ごまドレッシング		たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご にんにく	こめ むぎ あぶら						
	かぼちゃプリン	とうにゅう	キャベツ ほうれんそう コーン かぼちゃ	あぶら ごま さとう さとう						