



日(曜)	献立	小学校			中吉田学校給食センター			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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)	一口メモ		
1 (火)	減量食パン							583 27.1 563	かぜに負けない食べ物は何かな? 「野菜スープ」 野菜はスープなどの煮込んで作る料理に入れるとたくさん食べられます。野菜をたくさん食べてかぜに負けない体をつくりましょう。
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 植物性たん白	たまねぎ 野菜ペースト	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 乾燥マッシュポテト	トマトケチャップ 香辛料 オニオンエキスパウダー 塩 酵母エキス 中濃ソース 赤ワイン				
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング				
	野菜スープ	豚肉	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん	塩 フィッシュカルシウム こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ				
2 (水)	米飯(減量)							616 23.3 363	中華料理を楽しもう 中国で食べられるぎょうざは、ゆでて食べるのが主流だそうです。今日は焼きぎょうざです。
	牛乳	牛乳							
	ぎょうざ	豚肉 大豆たん白	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉	醤油 塩 酵母エキス こしょう				
	パンパンジー	鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング				
	中華コーンスープ	豆腐	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう				
3 (木)	米飯(減量)							618 26.1 337	おなかをきれいにする食べ物は何かな? 「しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ」
	牛乳	牛乳							
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ さやえんどう	大豆油 砂糖	かつおだし 酒 みりん 醤油				
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ						
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油					
4 (金)	米飯(減量)							721 25.1 378	海外の食文化を知ろう ブラジル献立 「ピカジーニョ」は、ごはんにかけて食べるブラジルの家庭料理です。肉やたまねぎ、トマトなどを煮込んで作ります。
	牛乳	牛乳							
	ピカジーニョ	豚肉 ひよこまめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも 大豆油	赤ワイン フィッシュカルシウム トマトケチャップ コンソメスープの素 ハヤシルウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう				
	アーモンドサラダ	りんご	キャベツ きゅうり	アーモンド	シーザードレッシング				
7 (月)	ラーメン							573 28.3 391	たまごを食べよう 「味付けで卵」 卵には、たんぱく質や体を病氣から守るのに役立つビタミンE、強い骨を作るのに必要なビタミンDなどがたくさん含まれています。
	中華めん								
	ラーメンのつゆ	豚肉 わかめ なたと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ	でんぷん	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう				
	牛乳	牛乳							
	味付けで卵	鶏卵		砂糖 ぶどう糖	醤油 塩 かつお節エキス				
	中華サラダ		キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ		塩中華ドレッシング				
8 (火)	米飯(減量)							704 24.4 478	目の愛護デー 「さつまいもと鶏肉の甘辛煮」にはレバーを使用しています。レバーに多く含まれるビタミンAは、目を健康に保つ働きがありドライアイなどを予防します。
	ごましお								
	牛乳	牛乳							
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏レバー 鶏肉	生姜 グリンピース	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒 フィッシュカルシウム				
	ほうれん草のスープ	豚肉 豆腐	にんじん もやし ほうれん草 根深ねぎ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油				
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	砂糖 ぶどう糖					
9 (水)	米飯(減量)							668 27.9 385	旬の魚を食べよう 「さばの塩焼き」 さばは秋に旬を迎える魚です。さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなどの脂質が含まれます。
	牛乳	牛乳							
	さばの塩焼き	さば(薄塩)							
	ひじき入りおひたし	いか ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし				
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし				
10 (木)	減量食パン							552 23.6 359	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな? 「牛乳 チーズ」 牛乳やチーズなどの乳製品はカルシウムが多く含まれているだけでなく、カルシウムの吸収率も高い食品です。
	牛乳	牛乳							
	チーズ入りオムレツ	全卵 プロセステーズ		砂糖 植物油	塩 酢				
	荳わかめサラダ	荳わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	ノンオイルフレンチドレッシング				
	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ				
11 (金)	米飯(減量)							637 22.6 509	給食の味付けのひみつは何かな? 「麻婆豆腐」にはごま油を入れることで、風味を豊かにしています。
	牛乳	牛乳							
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉				
	パンサンスー	ポークハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング				
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖					
15 (火)	米飯							643 14.9 175	スマイル給食 「スマイルカレー」は、肉の代わりにツナを使って作ります。よりたくさんの子どもたちと同じ給食を食べてもらいたい笑顔の輪が広がることを願って、アレルギーの原因となる28品目などを使用しない給食を作ります。
	ぶどうジュース		ぶどう						
	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	カレールー トマトケチャップ 野菜フイオン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム				
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリームコーンドレッシング				
	いちごゼリー		いちご果汁	砂糖 水あめ ぶどう糖 果糖					
16 (水)	減量食パン							547 20.3 364	しつかり手を洗おう!
	牛乳	牛乳							
	コロッケ	植物性たん白	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 ぶどう糖	塩 カレー粉				
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース				
	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ にんじん トマト ほうれん草	マカロニ	とりがらスープ フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう				

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
17(木)	米飯(減量) 牛乳 すきやき風煮 さんが焼き 小かぶの甘酢漬	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あじ すけとうだら みそ	こんにやく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜 小かぶ	米 砂糖 大豆油 ラード パン粉 でんぷん 砂糖	酒 醤油 みりん 醤油 塩 酢 塩	576 25.4 457	さんが焼いて何かな? 「なめろう」を作りました。山へ仕事に行く際に、山小屋でなめろうを焼いて食べました。山の家で食べた料理ということで山家(さんが)焼きと呼ぶようになりました。
18(金)	米飯(減量) 牛乳 海鮮チヂミ ナムル キムチスープ	牛乳 いか ハム 豚肉 豆腐	キャベツ にはら ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	米 大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油脂 天かす トック	塩 酵母エキス かつおだし ナムルドレッシング 塩 こしょう とりがらスープ 酒 スープストック 醤油	590 18.7 343	韓国献立 チヂミは、小麦粉ににらなどの野菜と豚肉などを入れて平らに焼いた韓国料理です。今日はいちやキャベツ、にらが入った「海鮮チヂミ」です。
21(月)	米飯(減量) ごましお 牛乳 おでん 小松菜の磯香和え 菊花みかん	牛乳 鶏肉 昆布 さつまあげ 生揚げ のり	こんにやく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん みかん	米 砂糖 じゃがいも	ごましお かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	612 22.8 357	みかんを食べよう 「菊花みかん」 みかんは冬の果物のようですが、実は秋から収穫は始まっています。この時期みかんを「早みかん」といい、酸味が少なく甘味強いのが特徴です。
22(火)	唐しもしそあんかけうどん うどん 唐しもしそあんかけ 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロッケ	豚肉 みそ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	うどん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 フィッシュカールシウム オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉 青じそドレッシング 塩	649 25.7 448	旬の食べ物は何かな? 「焼き栗コロッケ」 秋に旬を迎える食材のひとつに「栗」があります。栗は、アーモンドなどと同じように種子を食べる種類です。
23(水)	二色丼 米飯(減量) ツナそぼろ 卵そぼろ 牛乳 即席漬 静岡汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 鶏肉 青のりボール 焼き豆腐	生姜 枝豆 キャベツ 白菜 小松菜 葉ねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 植物油脂 ごま	醤油 酒 発酵調味料 塩 醤油 かつおだし 酒 醤油 塩	576 28 352	ふるさと給食 ふるさと給食では、地場産物を積極的に使用し、給食を通して地域の魅力を再発見すると共に、地元食材や郷土料理に親しめるよう工夫して献立を立てています。
24(木)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 大根サラダ 納豆	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 納豆	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり 大根	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 和風たまねぎドレッシング たれ	688 27.3 294	大豆製品を食べよう 「納豆」 納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物です。
25(金)	減量食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ コンビネーションサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆) ベーコン 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	パン 豚脂 砂糖 ぶどう糖	酵母エキス 塩 香辛料 シーザードレッシング 塩 こしょう とうもろこしスープ スープストック	666 27 373	ハロウィン献立 10月31日はハロウィンです。ハロウィンのシンボルであるかぼちゃを使用した献立です。
28(月)	米飯(減量) 牛乳 しゅうまい こんにやくサラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵白 植物性たん白 大豆粉 わかめ 白きくらげ 荻わかめ とさかのり 赤つまためかぶ 鶏肉 豆腐	たまねぎ サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ もやし とうもろこし 白菜 きくらげ 葉ねぎ	米 小麦粉 豚脂 砂糖 ぶどう糖 ラード	塩 醤油 香辛料 チキンエキス ポークエキス 和風ドレッシング 醤油 中華スープの素 塩	671 21.6 360	こんにやくを食べよう 「こんにやくサラダ」 こんにやくは食物繊維が多く含まれており、おなかをきれいにしてくれる食べ物です。
29(火)	米飯(減量) ごましお 牛乳 筑前煮 野菜のごま和え(フェアトレード) 菊花みかん	牛乳 生揚げ 鶏肉 生姜 こんにやく しいたけ ごぼう にんじん れんこん キャベツ ほうれん草 もやし みかん	大豆油 里芋 砂糖 白ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし 醤油	ごましお	575 20.3 338	和食を食べよう 「筑前煮」 学校給食では積極的に和食を取り入れています。今日は、だしをたっぷり使った「筑前煮」です。
30(水)	減量食パン 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き 抹茶カスタードクリーム ひよこ豆のスープ	牛乳 まぐろ油漬 チーズ 牛乳 鶏卵 鶏肉 ひよこめ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草 抹茶 にんじん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム でんぷん	こしょう バニラエッセンス 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	693 29.3 416	お茶の日 静岡県では、お茶の栽培が盛んです。11月1日の静岡市お茶の日に合わせて、お茶を味わえるメニューを取り入れました。「抹茶カスタードクリーム」のお茶の風味を味わってください。
31(木)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんのフライ 野菜のからし和え みそけんちん汁	牛乳 さば いわし たら 植物性たん白 いか 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー じゃがいも	塩 みりん風調味料 魚介エキス 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 酒 みりん 塩 フィンシカルシウム	591 22 415	ふるさと給食 「黒半べんのフライ」 黒半べんは静岡県の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作ります。

※鶏類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※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。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育フック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めます。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

