



日 (曜)	献立	中学校 Cブロック			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	調味料			
1 (火)	米飯						836 28.5 468	魚を食べよう 「さんまのかば焼き」 さんま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			米			
	さんまのかば焼き	さんま			でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにやく		大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
みそ汁	豆腐 わかめ みそ	小松菜 大根 根菜ねぎ			かつおだし			
2 (水)	米飯						770 30.4 440	どこを食べているのかな? 「茎：じゃがいも」 じゃがいもは根を食べていると思われがちですが実は茎の膨らんだ部分を食べています。
	牛乳	牛乳			米			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油		
	厚焼卵	全卵			砂糖 植物油	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス 発酵調味料		
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ			醤油 かつおだし		
3 (木)	減量食パン						728 33.5 674	かぜに負けない 「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			パン			
	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 でんぶん 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		でんぶん	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		
4 (金)	米飯						791 29 481	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			米			
	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 でんぶん 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 豆腐	キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン 根菜ねぎ		ごま でんぶん	棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
7 (月)	米飯						811 34.1 430	おなかをきれいにする 「食べた物は何かな?」 「しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ」
	牛乳	牛乳			米			
	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 きゅうり つぼづけ		大豆油 砂糖	かつおだし 酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム		
	きゅうりとつぼ漬の和え物							
焼きししゃも	ししゃも			大豆油				
8 (火)	米飯						921 30.7 423	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			米			
	ピカジーニョ	豚肉 ひよこめ	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		キャベツ きゅうり		アーモンド	シーザードレッシング			
りんご		りんご						
9 (水)	ラーメン						701 33.9 438	たまごを食べよう 「味付ゆで卵」 卵には、たんぱく質や体を病気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				中華めん			
	ラーメンのつゆ	豚肉 わかめ なた	根菜ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ		でんぶん	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						
	味付ゆで卵	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			
10 (木)	米飯						871 29 540	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			米			
	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 でんぶん 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 根菜ねぎ			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				
11 (金)	米飯						874 35.5 435	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			米			
	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 こんにやく ごぼう 根菜ねぎ		じゃがいも	かつおだし			
15 (火)	減量食パン						696 29.7 454	骨や歯を丈夫にする 「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			パン			
	チーズ入りオムレツ	全卵 プロセスチーズ			砂糖 植物油	塩 酢		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	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 フィッシュカルシウム			
16 (水)	米飯						806 27.6 593	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			米			
	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 根菜ねぎ		大豆油 砂糖 でんぶん 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				

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	C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 ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー	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	米 大豆油 じゃがいも	カレールウ トマトケチャップ 野菜フィオン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム クリームコーンドレッシング	788 18.9 227	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に同じ給食を食べてもら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。
18(金)	減量食パン 牛乳 クロquette せんキャベツ ミネストローネ	牛乳 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	パン 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 中濃ソース 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	723 24.8 408	 しっかりと手を洗おう!
21(月)	米飯 牛乳 すきやき風煮 さんが焼き 小かぶの甘酢漬け	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あじ すけとうだら みそ	こんにゃく 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	米 砂糖 大豆油 ラード パン粉 でんぷん	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 塩 酢 塩	753 32.5 577	さんが焼きて何かな? 漁師が魚とみそを細かくたたいた「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。
22(火)	米飯 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 なら ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しめじ キムチ 白菜 菜ねぎ	米 大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油 天かす	塩 酵母エキス かつおだし シュルルシウム 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 フィッシュカルシウム	725 22.6 451	 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。今日はいかやキャベツ、にらが入った「海鮮チヂミ」です。
23(水)	米飯 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	こんにゃく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん	米 砂糖 じゃがいも	ごましお かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	731 26.9 463	 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「早生みかん」といい、酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。
24(木)	唐しもしあんかけうどん うどん 唐しもしあんかけ 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロquette	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	782 31.5 498	 旬の食べ物はどれかな? 「焼き栗コロquette」 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実類です。
25(金)	二色丼 米飯 ツナそぼろ 卵そぼろ 牛乳 即席漬け 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 菜ねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 植物油 ごま	醤油 酒 発酵調味料 塩 醤油 かつおだし 酒 醤油 塩	739 34.8 391	 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、地元の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。
28(月)	米飯 牛乳 肉じゃが 大根サラダ 納豆	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆) まぐろ油漬 納豆	こんにゃく 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 フィッシュカルシウム 和風たまねぎドレッシング たれ	818 31.7 380	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。 
29(火)	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 とんこつスープ スープストック	846 34.1 421	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。 
30(水)	米飯 牛乳 しゅうまい こんにゃくサラダ 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 茎わかめ とさかのり 赤つちのまためかぶ 鶏肉 豆腐	たまねぎ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ もやし とうもろこし 白菜 きくらげ 菜ねぎ	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	797 25 400	こんにゃくを食べよう「こんにゃくサラダ」 こんにゃ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。
31(木)	米飯 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 こんにゃく 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	米 大豆油 里芋 砂糖 白ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	ごましお 酒 みりん 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム 醤油	736 24.9 419	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。

※種類の製造過程で、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。
 ©食育たより(建学社)、食育ブック(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、安全確認に努めています。
 ※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。

