

# 10月 給食献立表



10月の「パクパク給食おうえんたい」の作物はさつまいも、(太字になっているもの)です。



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	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミン0を多く含む	薬科学校給食センター 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1 (火)	減量ミルク食パン 卵サンド 牛乳 じゃがいもトマト煮 パイナップル缶	スキムミルク 鶏卵 牛乳 ウインナー チーズ 	とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん パイナップル	パン 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 大豆油 	こしょう 塩 しょうゆ 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	805 28.7 439	はさんで 食べよう
2 (水)	米飯 牛乳 豚丼 野菜のごま和え さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ごぼう 生姜 葉ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 <b>さつまいも</b>	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし	784 29.3 494	ふるさと給食 「さつまいも」 
3 (木)	米飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく キャベツ ほうれん草 キウイフルーツ	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	855 23.5 434	おなかを きれいにする 食べ物 「キウイ フルーツ」 
4 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 サーモンマヨフライ グリーンサラダ クラムチャウダー	スキムミルク 牛乳 鮭 タチウオ 鶏卵 鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ れんこん パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ にんじん	パン パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 塩 かつお節 コールスロードレッシング こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩	917 35.4 516	血液を作る 食べ物 「あさり」 
7 (月)	米飯 牛乳 キャベツ入りつくね ごまドレッシングサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ	キャベツ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 しめじ 葉ねぎ	米 豚脂 でんぷん 砂糖 	塩 和風ごまドレッシング かつおだし 塩 薄口醤油	669 25.4 432	ふるさと給食 「もやし」 
8 (火)	米飯 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ ヨーヒーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 乳製品	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	米 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 コールスロードレッシング	896 28.2 300	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
9 (水)	米飯 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 海藻サラダ 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 鶏レバー 鶏肉 わかめ 茎わかめ ベーコン 豆腐	生姜 にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 とうもろこし 生姜	米 <b>さつまいも</b> でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 大豆油	醤油 酒 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	827 27.7 425	目の愛護デー 
10 (木)	中華めん 牛乳 ラーメン ナムル えびしゅうまい	牛乳 豚肉 なた えび たら	根深ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん きくらげ ほうれん草 キャベツ もやし たまねぎ	中華めん 大豆油 でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	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	769 32.0 406	給食の 味付けの ひみつ 「とりがら、 とんこつ」
11 (金)	米飯 牛乳 ししゃものフライ 大根サラダ きのこ汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	きゅうり 大根 キャベツ にんじん しいたけ しいたけ 根深ねぎ しめじ えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 でんぷん 	塩 こしょう 青じそドレッシング かつおだし 塩 醤油	677 24.3 442	旬の食べ物 「しいたけ、 しいたけ、 しめじ、 えのき」
15 (火)	<b>&lt; スマイル給食 &gt; 15日(火)</b>		<b>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	スマイル給食
	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 キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	米 大豆油 じゃがいも 	トマトケチャップ 塩 野菜フイヨン 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) ノンオイルフレンチドレ ッシング	18.6 225	

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)	マンガージュ		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					
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 フレンチドレッシング	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 大豆油 砂糖	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 
	焼き栗コロッケ 			さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 栗 大豆油 コーンフラワー			
	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		
29 (火)	中華サラダ	ハム	キャベツ きくらげ もやし りんご			833 32.7 629	彩りを楽しもう
	りんご						
	ロールパン	牛乳		パン			
	牛乳	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 		
30 (水)	煮込みハンバーグ	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	797 29.4 447	大川小献立 
	野菜スープ						
	ピーチゼリー			砂糖			
	米飯	牛乳		米			
31 (木)	牛乳	ちくわ 鶏卵		ごま 小麦粉 大豆油	カレー粉	758 30.4 596	根を食べる野菜 「にんじん、 しょうが、 大根」
	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 		
	切干大根の煮物		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		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵					
31 (木)	田舎煮	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	758 30.4 596	根を食べる野菜 「にんじん、 しょうが、 大根」
	ひじき入りおひたし	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	牛乳		米			

☆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。