

10月

給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
1 (火)	米飯 牛乳 五目半ぺんの磯辺焼き 海藻サラダ 豚汁	牛乳 五目半ぺん 青のり粉 ハム 海藻ミックス 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 ごま じゃがいも	醤油 みりん 和風醤油ドレッシング かつおだし	790 30.4 401	五目半ぺん 五目半ぺんは、県内で作られており、にんじんやごぼうが練り込まれています。
2 (水)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 磯香和え 小女子の佃煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵 ちくわ のり 小女子 寒天	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆 キャベツ ほうれん草	米 大豆油 砂糖 水あめ 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし 醤油	801 34.7 381	小女子の佃煮 小女子とは、イカナゴの稚魚のことを指し、塩ゆでした後に天日干したのものになります。
3 (木)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き ひじき入りおひたし 団子汁	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ	ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大根 白菜 葉ねぎ	米 大豆油 すいとん 里芋	塩 酒 こしょう 醤油 かつおだし みりん かつおだし 醤油 塩	833 30.4 318	ラーメン 今から約350年前の江戸時代に中国から招いた儒学者から教えてもらったラーメンを日本で初めて食べ、さらに作ってふるまったのは、水戸藩主の徳川光圀公だと言われてきました。今は、それより前の室町時代には作られていた事を示す資料が発見されているようです。
4 (金)	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 味付ゆで卵 中華サラダ	牛乳 豚肉 わかめ なんと 鶏卵 ハム	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり 黄ピーマン	中華めん でんぷん 砂糖 ごま	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム 醤油 塩 かつお節エキス 塩中華ドレッシング	701 33.5 448	ごまの栄養 不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んだ健康食品です。
7 (月)	米飯 牛乳 吉野煮 ごま和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏レバー 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ キャベツ 小松菜 もやし 黄桃	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま 砂糖 砂糖	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油 醤油	790 24.5 432	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。10/10を横にすると、眉毛と目に見えることが由来といわれています。目は、毎日たくさんの情報を脳に伝えてくれています。今日の献立は、目によい栄養を含んだレバーやにんじんを使っています。目によい食べ物をとるとともに、日頃からテレビなどを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。
8 (火)	米飯 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏レバー 鶏肉 まぐろ水煮 豚肉	生姜 グリンピース きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	米 さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 春雨 でんぷん	醤油 酒 青じそドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	856 29.6 326	目の愛護デー
9 (水)	減量ミルク食パン 牛乳 チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ マカロニスープ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 チーズ まぐろ水煮 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	パン 豚脂 動物油脂 パン粉 砂糖 植物油脂 大豆油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	醤油 塩 香辛料 塩 こしょう スープストック 塩 こしょう 酒	714 31.4 444	
10 (木)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 さんが焼き レモンじょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あじ たら みそ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし レモン	米 砂糖 ラード パン粉 でんぷん 大豆油	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 塩 醤油 かつおだし	764 33.2 630	レモンの風味がよいレモンじょうゆ和えを食べよう
11 (金)	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 スマイル給食	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	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 水あめ パン 黒砂糖	カレールウS (アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	788 18.8 226	スマイル献立 いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれたらいいですね。食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品、肉などを使わずに作った給食です。
15 (火)	黒砂糖ロールパン 牛乳 ミートトマトオムレツ イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ 鶏肉	たまねぎ トマトピューレー にんじん とうもろこし 赤ピーマン 小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ 小かぶ キャベツ	米 砂糖 でんぷん ラード オリーブオイル なたね油 大豆油 じゃがいも	トマトケチャップ 酢 塩 イタリアンドレッシング 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	791 32 556	黒砂糖 黒砂糖は、さとうきびの搾り汁をそのまま煮沸濃縮し、加工しないで冷却して製造したものです。糖分の他にカリウム、カルシウム、鉄等多くのミネラル成分を含み、特有の香味があります。
16 (水)	米飯 牛乳 コーヒーシロップ フランゴパッサリーニョ 野菜スープ ナッツ&ビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ	にんにく たまねぎ レモン パセリ にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	米 コーヒーシロップ でんぷん 小麦粉 大豆油 でんぷん カシューナッツ	酒 フライドチキンパウダー 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ 塩 カレー粉 こしょう	893 32.3 307	海外の食文化を知ろう ブラジル料理 ブラジル献立 フランゴパッサリーニョは、日本料理で例えると鶏の唐揚げのことです。いつものしょうゆ味とは違い、チキンパウダー、玉ねぎ、パセリ等で味付けしています。

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
17 (木)	米飯 牛乳 ルーロー飯 こんにやくサラダ パインアップル缶	牛乳 豚肉 生揚げ 海藻ミックス	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ サラダこんにやく ほうれ ん草 キャベツ	米 大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄 口醤油 和風ドレッシング	798 34.1 333	ルーロー飯 ルーロー飯は、台湾料理で豚肉を醤油や砂糖で甘辛く煮込みご飯にかけて食べる丼もの料理です。
18 (金)	米飯 牛乳 豚丼の具 せんキャベツ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん 糸こ んにやく キャベツ 大根 白菜 葉ねぎ	米 砂糖	酒 醤油 みりん フィッ シュカルシウム マヨネーズ かつおだし	797 29 507	「豚肉」 を食べよう
21 (月)	ソフトめん 牛乳 森のミートソース 栗コロッケ コーンサラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 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 グ リンピース	ソフトめん 大豆油 砂糖	赤ワイン ウスターソース チャツネ コンソメスープの素 トマトケチャップ パーモンド ソース 醤油 ハヤシルウ 塩 こしょう フィッシュカルシウ ム 塩	862 34.9 513	秋の食材 今日は、生のしいたけとまいたけをみじん切りにし、じっくりと煮込んだ、うま味たっぷりの森のミートソースです。また、秋が旬のさつまいもと栗を使ったコロッケにしました。秋の味覚を楽しみましょう。
22 (火)	米飯 牛乳 大根とこんにやくのみそ煮 茎わかめサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 茎わかめ 納豆	大根 大根葉 しいたけ こんにやく にんじん もやし キャベツ きゅう り とうもろこし	米 大豆油 ごま	醤油 みりん かつおだし 和風玉葱ドレッシング たれ からし	780 31.7 468	食品ロス 日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品が年間522万トン発生しています。国民1人当たり換算すると毎日おにぎり1個を捨てていることとなります。
23 (水)	米飯 牛乳 手作りのりまき ブルコギ ナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 豚肉 手巻き寿司 用のり ハム 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ なら 切干大根 ほうれん草 もやし とうもろこし えのきたけ 根深ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤油	734 32.2 417	自分で 巻いて食べよう 「手作りのりまき」 (7ルコギ・ナムル)
24 (木)	切目入りパン 牛乳 チーズ 卵サンドの具 フルーツよせ マンハッタンクラムチャ ウダー	牛乳 チーズ 鶏卵 鶏肉 あさり	にんじん たまねぎ なら 切干大根 パイナップル みかん レモン にんじん たまねぎ セロ リ トマト	パン 砂糖 植物油脂 マヨ ネーズ 砂糖 はちみつ 大豆油 じゃがいも	醤油 酒 赤唐辛子粉 の素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	780 31 505	卵の栄養 卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を豊富に含む食材です。特に、たんぱく質は人間の体を作る上で欠かせない成分であり、筋肉だけでなく骨や爪の主成分でもあります。
25 (金)	米飯 牛乳 マーボーカレー豆腐 しゅうまい カラフル和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵白 大豆粉	にんじん たまねぎ しい たけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 梅	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 豚脂 砂糖 ロード ごま	醤油 カレー粉 酒 みり ん 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 塩 醤油 香辛料 チキン エキス ポークエキス ふりかけ調理用 塩	806 29.4 699	有機農産物 有機農業では、原則、化学的に合成された肥料や農薬をしません。また、遺伝子組み換え技術なども使いません。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。つまり、環境にやさしい方法でつくられたものです。28日の駿河汁の「大根」は、有機農業で作られています。
28 (月)	米飯 牛乳 さばじゃがコロッケ 和風サラダ 駿河汁	牛乳 さば みそ 青のりボール 豆腐 み そ	木字は県内産です きゅうり キャベツ 小松 菜 とうもろこし 生姜 にんじん 大根 ご ぼう 葉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油脂 ファットスプレッド 大豆油	醤油 塩 こしょう ごまドレッシング かつおだし	823 27.1 391	ふるさと給食  このマークは「地元の農家さんが環境に配慮して生産した農産物を使った献立」を表しています。
29 (火)	減量食パン 牛乳 かぼちゃハンバーグ かぼちゃのシチュー りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ にん にく 生姜 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 大豆油 大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン 生ク リーム	塩 トマトペースト 香辛 料 塩 こしょう とんこつ スープ スープストック フィッシュカルシウム	770 31.3 495	りんご りんごの旬は、秋から冬です。食物繊維やカリウム、ポリフェノール類などを豊富に含んでおり、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。
30 (水)	米飯 牛乳 肉みそひじき丼 小松菜の磯香和え きのこ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ ちくわ のり 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぷん	酒 醤油 みりん こしょ う フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	776 33 560	ひじき ひじきには、便通をよくする「食物繊維」や骨や歯を作る「カルシウム」が豊富に含まれています。今日は、肉みそにひじきを混ぜました。ごはんのにせて食べましょう。
31 (木)	米飯 牛乳 さらわのてり焼き からし和え さつまい	牛乳 さらわ 鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	生姜 キャベツ にんじん ほう れん草 もやし こんにやく 大根 ごぼう 生姜	米 大豆油 さつまいも	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子 粉 かつおだし	749 33.3 394	魚を食べよう 「さらわ」

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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。
- パンの製造過程で、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。