

10月 給食献立表



小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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)	備考
1 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		542 22.5 333	体の調子を整える 「きのこ」
	牛乳	牛乳					
	スペインオムレツ	鶏卵 チーズ	たまねぎ	じゃがいも			
	きのこのサラダ		レタス きゅうり まいたけ え のきたけ エリンギ しめじ	大豆油	塩 こしょう 和風玉葱ド レッシング		
	カレースープ	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	大豆油 さつまいも	カレールウ カレー粉 塩 こしょう とりがらスープ		
2 (水)	米飯(減量)			米		621 17.4 301	目の愛護デー と食べ物
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油			
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく	大豆油 ごま 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ とうもろこ し 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
ゼリー		ブルーベリー果汁	果糖ぶどう糖液糖	ゲル化剤			
3 (木)	米飯(減量)			米		592 27.1 422	個煮を知ろう
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	小女子の佃煮	小女子		砂糖	醤油		
4 (金)	米飯(減量)			米		661 26.7 355	旬の魚「さば」 
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	静岡汁	鶏肉 黒半ぺん 豆 腐	にんじん 白菜 小松菜 根深 ねぎ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		
7 (月)	中華めん			中華めん		615 27.0 277	人気料理 「ラーメン」 を食べよう
	ラーメン	豚肉 なると	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ	でんぷん	とりがらスープ とんこつ スープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう みり ん		
	牛乳	牛乳					
	揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉 鶏卵	たまねぎ グリンピース	小麦粉 大豆油			
	リャンバン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
8 (火)	米飯(減量)			米		587 22.9 353	むいて食べよう 「みかん」
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ ちく わ	こんにゃく にんじん 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	甘酢漬け		小かぶ	砂糖 ごま	酢 塩		
	みかん		みかん				
9 (水)	米飯(減量)			米		612 25.8 298	「大豆」を 食べよう
	牛乳	牛乳					
	しょうが焼き	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	砂糖 大豆油	酒 醤油 みりん		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	野菜スープ	ベーコン	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
10 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		604 24.9 334	体を作る 「ミルク食パン」 を知ろう
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 大豆 油	塩		
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 小松菜 ト マト	マカロニ	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう		
11 (金)	米飯(減量)			米		621 13.8 123	★スマイル給食★ 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。市内共通の内容 で提供します。
	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	カレールウ トマトケ チャップ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカ ルシウム		
	ぶどうジュース		ぶどう				
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		クリーミーコンドレッシ ング		
	いちごゼリー		いちご果汁	砂糖	ゲル化剤		
15 (火)	米飯(減量)			米		677 25.4 349	「もやし」 を知ろう
	牛乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 小松菜 しいたけ きくらげ	大豆油 砂糖 でんぶ ん	醤油 中華スープの素 オ イスターソース		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
16 (水)	減量食パン			パン		658 25.4 356	秋の味覚 「さつまいも」
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	にんじん 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	醤油 酒 フィッシュカル シウム		
	ワンタンスープ	豚肉	小松菜 たまねぎ キャベツ 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		
	黄桃缶		黄桃				

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)	備考
17(木)	米飯(減量) 牛乳 いわしのごまみそ煮 含め煮 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 いわし みそ がんもどき 豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ 枝豆	米 砂糖 ごま 砂糖 里芋	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	609 25.8 344	魚を食べよう 「いわし」
18(金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが おひたし 納豆	牛乳 豚肉 油揚げ 納豆	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし たれ	610 23.0 310	上手に食べよう 「納豆」
21(月)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんのフライ 小松菜の磯香和え さつま汁	牛乳 黒半べん のり 鶏肉 豆腐 麦みそ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 葉ねぎ 生姜	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さつまいも	フィッシュカルシウム油 醤油 みりん かつおだし かつおだし	605 22.7 406	 ふるさと給食
22(火)	うどん 秋の香うどん 牛乳 茎わかめサラダ 蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 茎わかめ	なめこ しめじ えのきたけ に んじん しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん ごま 小麦粉 さつまいも 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん 和風玉葱ドレッシング	600 24.2 322	秋の食べ物を 食べよう
23(水)	米飯(減量) そばろ井 牛乳 即席漬け 駿河汁	鶏肉 炒り卵 牛乳 塩昆布 いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 たけのこ にんじん しい たけ グリンピース 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 ごま 里芋	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし	614 26.8 369	ごはんを食べよう 「そばろ井」
24(木)	米飯(減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 ししゃもの唐揚げ フルーツよせ	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 根深ねぎ パイナップル みかん 黄桃	米 大豆油 でんぷん ご ま油 でんぷん 大豆油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソー ス	639 24.3 529	骨や歯を作る 「ししゃも」
25(金)	減量食パン 牛乳 かぼちゃのシチュー 海藻サラダ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ひじき 海藻ミックス キウイフルーツ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム りんご かぼちゃ グリ ンピース きゅうり キャベツ キウイフルーツ	パン 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 スープストック 青じそドレッシング	599 20.9 358	 秋の献立 「かぼちゃの シチュー」
28(月)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵	生姜 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれん草	米 大豆油 ごま 砂糖 でんぷん	酒 醤油 かつおだし 醤油 みりん かつお節 昆布だし フィッシュカルシウム 醬 油 塩	590 29.3 436	乾物を食べよう 「切干大根の煮物」
29(火)	米飯(減量) ふりかけ 牛乳 厚焼卵 ツナサラダ 静岡の美だくさん汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂	かつおごまふりかけ 醤油 塩 みりん 和風玉葱ドレッシング かつおだし	613 25.2 434	牛乳をしっかり 飲もう
30(水)	減量食パン 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	レタス キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこ し りんご ほうれん草	パン パン粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース スープストック 塩 こ しょう とりがらスープ	723 240 362	手を洗おう
31(木)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー ショーロンポー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 錦糸卵 豚肉	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ キャベツ たけのこ	米 大豆油 砂糖 でんぷ ん ごま油 春雨 小麦粉	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉 中華ドレッシング	678 25.4 509	中華料理を 味わおう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等

【パン】

① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 卵、大豆、りんご等

② 上記以外の学校 ⇒ 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、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めています。
※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。



静岡市学校給食課ウェブサイト
には、献立表や食育ニュース、食
育学習コンテンツ、食材の産地な
どの情報やレシピを掲載していま
す。詳しくはこちら→



イラスト出典:「学校給食」