

# 10月 給食献立表



日(曜)	献立	小学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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0を多く含む	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		
1 (火)	減量ミルク食パン 卵サンド 牛乳 じゃがいものトマト煮 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	646 23.2 391	はさんで 食べよう
2 (水)	米飯 牛乳 豚丼 野菜のごま和え さつまい汁	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 さつまいも	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし	611 23.9 434	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	米 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	701 19.8 383	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 かつお節	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	トマトケチャップ 塩 コールスロウドレッシング こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩	770 30.3 471	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	554 20.7 387	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 コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 わかめ 茎わかめ ベーコン 豆腐	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 コールスロウドレッシング	752 23.4 285	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 さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	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	673 23.0 378	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 なんと 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 塩	601 25.4 363	給食の 味付けの ひみつ 「とりがら、 とんこつ」
11 (金)	米飯 牛乳 ししやものフライ 大根サラダ きのこ汁	牛乳 ししやも 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	572 20.8 405	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>			618	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 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	14.6 174	

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 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 森のスパゲッティ オニオンスープ	スキムミルク 牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵 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	パン マヨネーズ 大豆油 スパゲッティ じゃがいも	塩 こしょう 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	668 32.2 389	魚を食べよう 「さわら」  <b>鯖</b>
17 (木)	米飯 牛乳 酢豚 ワンタンスープ マンゴー缶	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 豆腐	生姜 赤ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ マンゴー	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも 大豆油 ワンタン	酒 醤油 みりん 酢 トマトケチャップ 中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ 酒 醤油	619 19.7 274	葉を食べる野菜 「チンゲンサイ、 白菜、ねぎ、 たまねぎ」
18 (金)	米飯 牛乳 おでん 野菜のからし和え あさりの佃煮	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米 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 醤油 かつおだし 洋辛子粉	559 22.2 332	だしを味わおう 
21 (月)	減量ミルク食パン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	スキムミルク 牛乳 鶏卵 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ りんごペースト	パン 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	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 塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素	631 24.2 391	目を守る食べ物 「にんじん、 かぼちゃ」
22 (火)	米飯 牛乳 五目半べんのごま揚げ 野菜のツナ和え 豚汁	牛乳 五目半べん 鶏卵 まぐろ油漬 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 白菜 ごぼう 大根 しめじ 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油	青じそドレッシング かつおだし	661 25.8 427	ふるさと給食 「五目半べん、 まぐろ油漬、 小松菜」 
23 (水)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 ちくわ パンパンジー 黄桃缶	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ 鶏肉	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり 黄桃	米 大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油 棒々鶏ドレッシング	607 23.2 322	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「焼き豆腐」
24 (木)	米飯 牛乳 そぼろ丼 野菜の磯香和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 ちりめん干し 豚肉 豆腐	生姜 にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 砂糖 油 大豆油 じゃがいも	酒 醤油 みりん 塩 酒 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	626 28.8 381	おなかを きれいにする 食べ物 「こんにゃく、 ごぼう」
25 (金)	ソフトめん きのこのミートソース 牛乳 和風サラダ 焼き栗コロッケ	豚肉 チーズ みそ 牛乳 油揚げ わかめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ましたけ しいたけ トマトピューレ	ソフトめん 大豆油 砂糖 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	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 和風ドレッシング 塩	720 25.3 380	秋の味覚を 楽しもう 
28 (月)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ りんご(缶)	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ きくらげ もやし りんご	米 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	595 23.1 478	よくかんで 食べよう 
29 (火)	減量ロールパン 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜スープ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん 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 もも果汁	パン 豚脂 砂糖 大豆油 でんぷん じゃがいも 砂糖	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 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ	694 28.1 580	彩りを楽しもう
30 (水)	米飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 切干大根の煮物 かき玉汁	牛乳 ちくわ 鶏卵 油揚げ 豆腐 鶏卵	切干大根 こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 ごま 小麦粉 大豆油 砂糖 でんぷん	カレー粉 かつおだし 醤油 みりん かつおだし 薄口醤油 塩	629 23.2 396	大川小献立 
31 (木)	米飯 牛乳 田舎煮 ひじき入りおひたし 田作り	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ひじき かえり煮干し	にんにく しいたけ 生姜 にんじん こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも ごま油 砂糖 砂糖 ごま	醤油 かつおだし みりん フィッシュカルシウム 酒 醤油 かつおだし 醤油 みりん 酒	618 25.0 510	根を食べる野菜 「にんじん、 しょうが、 大根」

☆パンの製造過程でくみ、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。  
 ☆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。  
 ☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。  
 ※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」(たんぼ出版)、「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。