



10月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 水	八宝麺	ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あぶら	742	32.5	321	2.8
	牛乳	牛乳						
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら				
	マンゴープリン	とうにゅう	マンゴー	さとう				
2 木	麦ごはん			こめ むぎ	733	30.2	317	2.1
	牛乳	牛乳						
	親子煮	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	さとう				
	つば漬け和え		キャベツ きゅうり つぼつけ	ごま				
3 金	麦ごはん			こめ むぎ	745	28.3	323	3.1
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま				
6 月	麦ごはん			こめ むぎ	713	23.9	315	2.0
	牛乳	牛乳						
	大根と里芋のそぼろ煮 ひじきのおひたし	ぶたにく ひじき	だいこん たけのこ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	さといも さとう でんぶん あぶら ごま				
	お月見大福			こめこ さとう さつまいも				
7 火	きのこごはん	あぶらあげ	しめじ えのき しいたけ にんじん	こめ むぎ	700	22.6	401	3.5
	牛乳	牛乳						
	豆腐ハンバーグ	とうふ ぶたにく みそ		さとう でんぶん				
	和風サラダ みそ汁	みそ わかめ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	あぶら さとう ごま じゃがいも				
8 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	775	32.1	568	2.9
	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	さとう でんぶん あぶら マロニー ごまあぶら				
	五目中華スープ							
	味付け煮干し	にぼし		さとう ごま				
9 木	さつまいもごはん			こめ さつまいも	695	28.1	425	2.7
	牛乳	牛乳						
	まぐろカツ	まぐろ		パンこ こむぎこ あぶら				
	なめたけ和え 豚汁	とうふ ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ なめたけ だいこん こんにゃく ごぼう ねぶか にんじん					
10 金	ロールパン			ロールパン	775	29.6	462	3.1
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	バター こむぎこ あぶら さとう				
	フレンチサラダ ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう				
14 火	ルーローハン (ごはん・具)	ぶたにく なまあげ うすら	ねぶか しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	764	33.8	338	3.2
	牛乳	牛乳						
	炒めビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	ビーフン ごまあぶら				
	大根スープ	とりにく	だいこん ほうれんそう	ごまあぶら でんぶん				
15 水	麦ごはん ふりかけ(おかか)	かつおぶし		こめ むぎ さとう ごま	739	27.3	380	2.8
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	大豆の磯煮 みそ汁	だいず あぶらあげ ひじき みそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき	さとう あぶら				
16 木	フィッシュバーガー (パン・たらフライ・キャベツ)	たら	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	726	32.8	630	3.1
	牛乳	牛乳						
	白菜と肉団子のスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ				
	ヨーグルト	ヨーグルト						



10月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

イラスト出典：健学社

日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 金	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん	うどん さといも ごまあぶら	【旬の食材：みかん】 お茶と並び、静岡を代表する農作物です。9月終わり頃～1月中旬がおいしい季節です。			
	牛乳	牛乳	ごぼう ねぶか	あぶら				
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	みかん		みかん					
20 月	麦ごはん			こめ むぎ	海藻やなめこなどのぬめり・ネバネバ成分には高血圧予防、コレステロール値低下など体にうれしい効果がたくさん！			
	牛乳	牛乳						
	からあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら				
	こんにゃくと海藻のサラダ	かいそう	キャベツ こんにゃく	あぶら さとう ごま				
なめこのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ なめこ			759	28.6	345	2.5
21 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	黒糖（黒砂糖）はさとうきびの絞り汁を煮詰めたものです。精製していないので、砂糖（上白糖）とは違った風味があります。			
	牛乳	牛乳						
	洋風おでん	とりにく うすら ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう				
型抜きチーズ	チーズ				833	34.8	431	3.4
22 水	麦ごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 浜松で栽培しているさつまいも、うなぎの頭などを肥料にした「うなぎいも」のコロッケです。			
	牛乳	牛乳		さつまいも パンこ こむぎこ あぶら				
	さつまいもコロッケ		キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが	はるさめ さとう あぶら				
	チーホーサイ	ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき					
豆腐ときのこのスープ	とうふ				758	24.5	434	2.4
23 木	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ	こめ じゃがいも	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。 市内全ての小中学校で同じ献立の給食を提供します。			
	ぶどうジュース		しょうが にんにく	ひよこめめ あぶら				
	野菜サラダ		ぶどう					
	いちごゼリー		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう				
			いちご	さとう	785	17.7	68	2.9
24 金	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材：さんま】 さんまを漢字で書くと「秋刀魚」秋に旬を迎えるお魚です。			
	牛乳	牛乳						
	さんまの蒲焼き	さんま		あぶら さとう でんぶん こむぎこ				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう					
みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん			766	27.0	349	2.6
27 月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	たんぱく質を多く含む大豆は「畑の肉」と呼ばれます。ビタミンB群・食物繊維なども多く、栄養たっぷりの食材です。			
	牛乳	牛乳						
	ボークビーンズ	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら				
	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
					824	31.7	346	3.2
28 火	麦ごはん			こめ むぎ	主菜がみその味つけなので、この日の汁物はかきたま汁にしました。おかずによって、汁物の具や味も考えているんですよ。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		さとう ごま				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ			692	29.7	553	2.6
29 水	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら	味付けごはんの多くはお米の上に具をのせて、炊き込んで作っています。炊飯釜の底にできるおこげもおいしいです。			
	牛乳	牛乳						
	ミートボール	ぶたにく とりにく		さとう				
	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも				
					717	29.2	286	3.2
30 木	炊きおこわ		にんじん たけのこ しめじ しいたけ	こめ もちごめ くり	【11/2は十三夜】 十五夜と並ぶもう1つのお月見。十三夜の別名は「栗名月」。栗いりの炊きおこわです。			
	牛乳	牛乳						
	つくね	とりにく	キャベツ					
	みそけんちん	とうふ とりにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも ごまあぶら				
みかん		みかん			689	24.8	477	2.5
31 金	ボークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。魔女や死神から身を守るためにかぼちゃのランタンを灯します。Trick or Treat🎃			
	牛乳	牛乳	マッシュルーム にんにく					
	野菜ごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら ごま さとう				
	かぼちゃのプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう				
					813	28.3	327	2.9