

10月 給食献立表

小学校 B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0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 (水)	米飯 (減量) 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごま和え(フェアトレード) 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 白ごま 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 かつおだし	662 25.4 353	フェアトレードについて知ろう
2 (木)	米飯 (減量) 牛乳 五目半べんのごま揚げ おひたし いものこ汁	牛乳 五目半べん 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 白ごま 大豆油 里芋	醤油 かつおだし かつおだし	584 21.1 411	お月見について知ろう
3 (金)	食パン (減量) 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ひよこ豆のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 まぐろ油漬 チーズ 鶏肉 ひよこめ 豆腐	たまねぎ とうもろこし ほうれん草 にんじん もやし 小松菜	パン じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ でんぶん	 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	613 25.5 428	目の愛護デーと食べ物
6 (月)	米飯 (減量) ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ みかん	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 グリーンサラダ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト 枝豆 きゅうり キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウィッシュュカルシウム とんこつスープ	653 21.2 391	季節の果物「みかん」
7 (火)	米飯 (減量) 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 豆腐 ポークハム 錦糸卵 豆乳	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	米 大豆油 砂糖 でんぶん 白ごま ごま油 春雨	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン 中華ドレッシング	693 24.5 598	スイートポテトについて知ろう
8 (水)	米飯 (減量) 牛乳 肉じゃが 野菜の磯香和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉 ちりめん干し ししゃも	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 酒 醤油 かつおだし	583 21.5 357	骨や歯を丈夫にする食べ物「ししゃも」
9 (木)	中華めん ラーメン 牛乳 豚汁 コンビネーションサラダ	豚肉 わかめ なると 牛乳 鶏卵 ベーコン	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	米 中華めん でんぶん 砂糖	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 醤油 塩 酢 シーザードレッシング	604 28.1 384	中華料理を楽しもう
10 (金)	米飯 (減量) 牛乳 チキンカツ ひじき入りおひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 小松菜 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 植物油 油脂 大豆油 でんぶん	塩 醤油 かつおだし かつおだし	574 20.5 428	お腹をきれいにする食べ物「ひじき」
14 (火)	米飯 (減量) ごま塩 牛乳 おでん なめたけ和え りんご	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵 りんご	こんにゃく 大根 にんじん キャベツ ほうれん草 なめたけ りんご	米 黒ごま でんぶん 砂糖 じゃがいも	塩 かつおだし 醤油 みりん 醤油	578 20.7 331	季節の果物「りんご」
15 (水)	食パン (減量) 牛乳 チーズ入りオムレツ 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 豚肉 豆腐	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	パン 大豆油 砂糖 植物油 大豆油 スパゲッティ マーガリン でんぶん	塩 酢 塩 こしょう スープストック 醤油 塩 こしょう スープストック 醤油	578 24.8 402	卵について知ろう
16 (木)	米飯 (減量) 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 ひよこめ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	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	米 大豆油 じゃがいも	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 塩 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	610 14 125	スマイル給食
17 (金)	米飯 (減量) 牛乳 しゅうまい 野菜のツナ和え きのこ汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	たまねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 ごま油	塩 酢 醤油 塩 塩 醤油	579 22.7 475	体の調子を整える「きのこ」

10月 給食献立表

小学校 B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
20 (月)	食パン (減量) 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ワンタンスープ バインアップル缶	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 生姜 グリンピース 小松菜 たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	パン さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 ワンタン	醤油 酒 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ 酒 醤油	634 25.2 356	秋の味覚 「さつまいも」
21 (火)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐入りハンバーグ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆粉 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	たまねぎ きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん でんぶん	塩 醤油 酒 みりん 和風玉葱ドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油	564 23.7 417	白菜について 知ろう
22 (水)	米飯 (減量) 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 牛肉 ひよこ まめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 大豆油	赤ワイン フィッシュカルシウム トマトケチャップ スープストック ハヤシルウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう クリーミーコーンドレッシング	687 23.2 367	ブラジル献立 「ピカジーニョ」
23 (木)	米飯 (減量) 牛乳 黒半べんの磯辺焼き きんぴら 静岡の実だくさん汁	牛乳 黒半べん 青のり粉 豚肉 焼き豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 大根葉 しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 大豆油 砂糖 白ごま	醤油 みりん みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	561 22.1 354	 ふるさと給食の日
24 (金)	うどん 秋の香うどん 牛乳 海藻サラダ さつまいもの甘煮	鶏肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬 海藻ミックス	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	うどん さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん ごまドレッシング 醤油 酢	614 25.1 320	秋の食べ物を 食べよう
27 (月)	米飯 (減量) 牛乳 揚げぎょうざ パンパンジー キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉 鶏肉 豆腐 豚肉	キャベツ には 生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 植物油 脂 水 あめ トック	塩 醤油 酒 様々なドレッシング 塩 とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう	662 23.1 321	キムチについて 知ろう
28 (火)	米飯 (減量) ごま塩 牛乳 肉豆腐 野菜のからし和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 焼き豆腐 豚肉 焼豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし	米 黒ごま でんぶん 砂糖	塩 酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	583 21.7 380	豆腐について知ろう
29 (水)	ミルク食パン (減量) 牛乳 ハンバーグ レタス かぼちゃのシチュー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ 生姜 トマト にんにく レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	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	塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ 醤油 塩 こしょう とんこつスープ スープストック	652 28.4 547	秋の献立 「かぼちゃのシチュー」
30 (木)	米飯 (減量) 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 大根のそぼろ煮 さつま汁	牛乳 あじ 鶏肉 鶏肉 豆腐 麦みそ	せん茶 大根 にんじん グリンピース しいたけ 白菜 こんにゃく 小松菜 生姜	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 大豆油 砂糖 でんぶん さつまいも	塩 かつおだし 酒 醤油 みりん かつおだし	598 24 369	静岡市 「お茶の日」
31 (金)	米飯 (減量) 牛乳 田舎煮 茎わかめサラダ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 茎わかめ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 和風ドレッシング	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	607 20 308	茎わかめを知ろう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

① 賤機南小・井宮北小⇒ 小麦、大豆等

② 上記以外の学校⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

① 番町小・新通小⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等

② 賤機南小・井宮北小⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等

③ ①・②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、マカダミアナッツ、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きます。

※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。

※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。



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。

