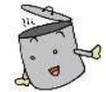




# 令和7年10月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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 (水)	米飯			米		857	福岡県の郷土料理 「筑前煮」
	牛乳	牛乳				32.5	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		384	
	筑前煮	鶏肉 生揚げ	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム かつおだし		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり キャベツ つぼづけ	白ごま			
2 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		876	お月見献立 
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		34	
	牛乳	牛乳				705	
	黒半べんのごま揚げ	黒半べん		小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム		
	コールスロー		キャベツ レッドキャベツ		中濃ソース		
	ポトフ	鶏肉 豚肉 うずら卵 ウィナー	にんじん たまねぎ 白菜	じゃがいも でんぶ	スープストック しょうゆ 塩 とりがらスープ		
3 (金)	お月見デザート	寒天	みかん果汁 ブルーベリー果汁	砂糖 上新粉		717	目の愛護デー献立 
	米飯			米		24.7	
	牛乳	牛乳				437	
	厚焼卵	鶏卵 まぐろ			かつおこんぶだし		
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ	ごま油 大豆油 砂糖 ごま	醤油 かつおだし フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 麦みそ みそ	白菜 小松菜 生姜	さつまいも	かつおだし		
6 (月)	ゼリー		ブルーベリー果汁				
	米飯			米		671	小魚を食べよう 「小女子の佃煮」
	牛乳	牛乳				24.7	
	小女子の佃煮	小女子佃煮				400	
	韓国風肉じゃが	豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	じゃがいも ごま油 砂糖	酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウム ガラスープ		
ナムル	ハム	ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング			
7 (火)	食パン			パン		687	食物繊維の豊富な きのこを食べよう 「森のキノコゲティ」
	牛乳	牛乳				28.9	
	オムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	大豆油		393	
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ ほうれん草	大豆油 スパゲッティ パター	塩 しょうゆ スープストック 醤油		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし		塩 しょうゆ スープストック 醤油 フィッシュカルシウム とりがらスープ		
8 (水)	米飯			米		793	大豆を食べよう 「大豆の磯煮」
	牛乳	牛乳				28.6	
	メンチカツ	鶏肉	たまねぎ	パン粉 大豆油	ビーフエキス	445	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	こんにゃく	大豆油 砂糖	フィッシュカルシウム みりん 醤油		
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ にんじん 小松菜 白菜		かつおだし		
9 (木)	米飯			米		719	旬の食材を味わおう 「キウイフルーツ」
	牛乳	牛乳				25.8	
	信州煮	鶏肉 生揚げ 黒半べん みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム	367	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		ごまドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
10 (金)	米飯			米		683	ふるさと給食の日 「ちくわの磯辺揚げ」 
	牛乳	牛乳				26.4	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉 鶏卵		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	459	
	白菜漬	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉		
14 (火)	きのこのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	小松菜 にんじん しいたけ えのきたけ しめじ しいたけ 根深ねぎ		かつおだし いりこだし		
	中華めん	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	中華めん でんぶ		724	手作りスープを 味わおう 「ラーメン」
	ラーメン				とりがらスープ ガラスープ 中華スープの素 醤油 塩 しょうゆ	31.9	
	牛乳	牛乳				320	
	野菜ソテー	ハム	もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	大豆油	中華スープの素 塩 しょうゆ 醤油		
ぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 大豆油 豚脂				
15 (水)	米飯			米		767	スマイル給食 
	ぶどうジュース		ぶどう			18.7	
	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S (アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜フイヨン 塩 しょうゆ 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム	226	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	ゼリー		いちご果汁	砂糖			
16 (木)	米飯			米		856	海外の食文化を 知ろう
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	フィッシュカルシウム 酒 オイスターソース 薄口醤油	33.3	
	牛乳	牛乳				364	
	汁ビーフン	豚肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶ	中華スープの素 醤油		
	杏仁かん	牛乳 寒天	黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	砂糖			



# 令和7年10月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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
17 (金)	食パン			パン		786	パンにはさんで 食べよう 「コロッケ」 「せんきゃべつ」
	牛乳	牛乳				25.8	
	コロッケ		にんじん とうもろこし	じゃがいも パン粉 大豆油		428	
	せんきゃべつ		キャベツ		中濃ソース		
	コーンチャウダー	鶏肉 牛乳	とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープレック 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム		
20 (月)	米飯			米		747	とろみのついた煮物 「吉野煮」
	牛乳	牛乳				30.2	
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂 糖 でんぷん	酒 塩 醤油	347	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	納豆	納豆			たれ からし		
21 (火)	米飯			米		804	旬の食材を味わおう 「焼き栗コロッケ」
	牛乳	牛乳				28.3	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	たけのこ しいたけ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	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	478	
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	白ごま	塩		
	焼き栗コロッケ			さつまいも じゃがいも パン粉 栗 大豆油			
22 (水)	黒砂糖食パン			パン 黒砂糖		812	ハロウィン献立 
	牛乳	牛乳				32.6	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ かぼちゃ	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウス ターソース トマトケ チャップ	481	
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん りんごペ ースト かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン	塩 こしょう とりがら スープ スープレック フィッシュカルシウム		
	コールスロー		キャベツ きゅうり レッドキャ ベツ		コールスロードレッシング		
23 (木)	米飯			米		836	中華料理を楽しもう 「鶏肉の中華煮」
	牛乳	牛乳				24.3	
	鶏肉の中華煮	鶏肉	生姜 にんじん しいたけ たま ねぎ ピーマン	でんぷん 小麦粉 じゃ がいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカル シウム みりん トマトケ チャップ 酢	372	
	中華サラダ	鶏卵	キャベツ きゅうり もやし き くらげ	砂糖 春雨 白ごま	中華塩味ドレッシング 塩		
	洋梨缶		洋梨缶				
24 (金)	米飯			米		769	ご飯をしっかりと 食べよう 「そばろ丼」
	牛乳	牛乳				31.1	
	そばろ丼	鶏肉	生姜 たけのこ にんじん しい たけ	砂糖	酒 醤油 みりん	366	
	厚焼卵	鶏卵			魚介エキス		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
27 (月)	米飯			米		703	静岡の食材を 味わおう 「みかん」
	牛乳	牛乳				24.6	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	369	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	白ごま 砂糖	醤油		
	みかん		みかん				
28 (火)	うどん			うどん		736	具材の旨味を 味わおう 「五目うどん」
	五目うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	にんじん しいたけ 白菜 葉ね ぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 醬 油 みりん 塩 フィッ シュカルシウム	28.4 367	
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
	蒸しパン			小麦粉 さつまいも ラード			
29 (水)	麦入り米飯			米 麦		899	地元豆腐を 味わおう 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳				35.8	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にん じん たけのこ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース マーボー豆 腐の素 醤油 フィッシュ カルシウム 赤唐辛子粉	457	
	揚げしゅうまい	豚肉	たまねぎ	パン粉 大豆油			
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華塩味ドレッシング		
30 (木)	米飯			米		719	種実類を食べよう 「こんがりナッツ」
	牛乳	牛乳				25.2	
	大根のそばろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ しい たけ	でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油	317	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
31 (金)	食パン			パン		775	パンにはさんで 食べよう 「ハムカツ」 「レタス」 「チーズ」
	牛乳	牛乳				28.2	
	ハムカツ	ハム		パン粉 大豆粉 大豆油		492	
	レタス		レタス				
	チーズ	チーズ					
さつまいものカレースープ	豚肉	たまねぎ にんにく 生姜 トマ ト にんじん	さつまいも 大豆油	カレールウ カレー粉 塩 こしょう コンソメスー プの素 フィッシュカルシ ウム			

※ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。  
 ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
 ※ めん類の製造過程では、卵が混入する可能性があります。  
 ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。  
 ※ また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。  
 ○挿絵・記事：少年写真新聞社「新食育ブック」「食育ブック」、健学社「すぐに役立つ！食育だより」「食育フォーラム」、  
 全国学校給食協会「給食だより工房」「学校給食」