

10月

給食献立表



◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
1 (水)	食パン (減量) 牛乳 洋風おでん 海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー 海藻ミックス	にんじん こんにゃく たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ りんご	パン 大豆油 じゃがいも ごま 水あめ 米	調味料 スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	756 29 463 コロッケ コロッケは、江戸時代から明治の初め頃に外国から入ってきた料理です。それは、クリームコロッケで、形がイギリスの球技の「クロケット」の球に似ていることから「クロケット」と呼ばれていました。明治の中頃になって、具にじゃがいもを使ったものが考えられ、名前もいつしか「コロッケ」と変化して呼ばれるようになりました。
2 (木)	米飯 牛乳 枝豆コロッケ 野菜の煮びたし みそけんちん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	枝豆 小松菜 白菜 しめじ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根菜ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖 じゃがいも ごま油	塩 こしょう みりん 醤油 酒 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	815 26.2 487 あさり あしりは、鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれています。これらの栄養素は、貧血予防に効果があります。
3 (金)	米飯 牛乳 吉野煮 梅とじゃこのサラダ あさりの佃煮	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 ちりめん干し あさり	たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅 生姜	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん 水あめ 砂糖	酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム 酒 醤油	782 28.8 402 お月見 今年の十五夜は、10月6日です。この時期に里芋が収穫され、お供えに使われることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。
6 (月)	米飯 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え いものこ汁	牛乳 甘塩さけ ちくわ 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 しめじ 白菜 にんじん 根菜ねぎ	米 大豆油 ごま 砂糖 里芋	 醤油 かつおだし お月見献立	731 32.4 404 中華めん 今年度は、2回中華めんが登場します。今回は、みそラーメンに合わせ、汁に野菜などの具をたくさん入れました。ラーメンは給食で人気の献立です。
7 (火)	中華めん みそラーメン 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ	豚肉 なたみそ 牛乳 鶏卵	生姜 にんにく もやし とうもろこし 根菜ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	中華めん 大豆油 砂糖 砂糖	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 酒 こしょう フィッシュカルシウム 醤油 塩 かつおエキス 中華塩味ドレッシング	728 33.5 387 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。10/10を横にすると、眉毛と目に見えることが由来といわれています。目は、毎日たくさんの情報を脳に伝えてくれています。今日は、目によい栄養を含んだレバーやブルーベリーを使った献立です。目によい食べ物をとるとともに、日頃からテレビなどを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。
8 (水)	米飯 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 実だくさん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	生姜 グリンピース こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ ブルーベリー	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 玄米 グラニュー糖	醤油 酒 かつおだし	888 30 372 彩りを楽しもう 食事の彩りの基本は「赤・黄・緑」の3色を意識し、さらに「白・黒」を加えた5色をそろえることで見た目も栄養も豊かな食事になります。
9 (木)	米飯 (減量) 牛乳 肉豆腐 さんが焼き 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あじ たら みそ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根菜ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし レモン	米 砂糖 ラード パン粉 でんぶん 大豆油	酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム 醤油 塩 醤油 かつおだし	776 34.2 657 ふるさと給食 今日のさばじゃがコロッケは、伊東港で水揚げされたさばを使い、静岡県内で作られたものです。
10 (金)	食パン (減量) 牛乳 卵サンド レタス ミネストローネ	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	レタス にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン 植物油 マヨネーズ じゃがいも	塩 とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	696 30.2 421 スマイル献立 いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれるといいですね。食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品などを使わずに作った給食です。
14 (火)	米飯 (減量) 牛乳 さばじゃがコロッケ 五目豆 駿河汁	牛乳 さば みそ 昆布 大豆 油揚げ 青のりボール 豆腐 みそ	太字は県内産です ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 生姜 大根 葉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 里芋	醤油 塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし かつおだし ふるさと給食	815 29.5 456 スマイル献立 いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれるといいですね。食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品などを使わずに作った給食です。
15 (水)	米飯 スマイルカレー ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	まぐろ油漬 ひよこめ スマイル給食	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ ぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	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 クリーミーコンドレッシング	796 18.8 226 あさりたっぷり「クラムチャウダー」を食べよう
16 (木)	切目入りパン 牛乳 セルフホットドック ボイルドキャベツ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり 鶏肉 牛乳	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	とんかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	842 33.2 475

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
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B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		
17 (金)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物 のっぺい汁	牛乳 いわし みそ 油揚げ 豆腐	生姜 きゅうり つぼづけ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	米 砂糖 ごま ごま 里芋 でんぶん	 かつおだし 塩 醤油	721 26 595	魚を食べよう 「いわし」
20 (月)	米飯 (減量) 牛乳 大根とこんにゃくのみそ煮 茎わかめサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 茎わかめ 納豆	大根 大根葉 しいたけ こんにゃく にんじん もやし キャベツ とうもろ こし	米 大豆油 砂糖 ごま	 醤油 みりん かつおだし 和風玉葱ドレッシング たれ からし	758 31.1 401	
21 (火)	米飯 (減量) 牛乳 コーンしゅうまい 炒めビーフン 卵スープ おさつスティック	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 いか かまぼこ 鶏卵	とうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん 根深ねぎ いんげ ん しめじ	米 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油 ビーフン	 醤油 塩 みりん 醤油 中華スープ の素 オイスターソース スープストック 塩 こしょ う 酒 フィッシュカルシ ウム	719 28.5 383	
22 (水)	ソフトめん 森のミートソース 牛乳 栗コロッケ こんにゃくサラダ	豚肉 高野豆腐 みそ 牛乳 海藻ミックス	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいた け グリンピース トマト ピューレ サラダこんにゃく ほうれん 草 キャベツ	ソフトめん 大豆油 砂糖 じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 大豆 油	 赤ワイン チャツネ コン ソメスープの素 トマトケ チャップ ウスターソース ハヤシルウ 醤油 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム 塩 和風ドレッシング	848 34.6 528	
23 (木)	米飯 (減量) 牛乳 さわらのてり焼き おひたし さつま汁	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	生姜 ほうれん草 キャベツ もやし こんにゃく 大根 にんじん 生姜	米 大豆油 さつまいも	 醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	722 35.1 396	さつま汁 さつま汁は、鹿児島 県の郷土料理で、鶏 肉を使った具だく さんなみそ汁のことで す。
24 (金)	米飯 (減量) 牛乳 炒り鶏 野菜のツナ和え キウイフルーツ	牛乳 生揚げ 鶏肉 まぐろ油漬	ごぼう こんにゃく にんじ ん れんこん 枝豆 小松菜 白菜 キウイフルーツ	米 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	 酒 みりん 醤油 酢 醤油	734 27.9 401	
27 (月)	食パン (減量) いちごジャム 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏卵	キャベツ 赤ピーマン 枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ いんげ ん	パン いちごジャム 砂糖 植物油 大豆油 じゃがいも	 塩 酢 ノンオイルフレンチドレ ッシング コンソメスープの素 塩 と りがらスープ こしょう フィッシュカルシウム 酒	705 27.4 459	フラジル献立 給食では、いろいろな 国の文化を学ぶ機会と して世界の料理を取り 入れています。今回は ブラジル料理です。ブ ラジルの広大な国土の 大半がコーヒーベルト に属しており、コー ヒー豆の生産量は世界 一です。コーヒーはカ フェインを多く含み、 眠気を覚ます頭をすっ きりさせるなどの効果 が期待できますが、と り過ぎると、めまいや 吐き気などの症状が出 ることもあります。
28 (火)	米飯 牛乳 コーヒーシロップ フランゴパッサリーニョ 野菜スープ ナッツ&ビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこめめ	にんにく たまねぎ レモン パセリ にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	米 コーヒーシロップ でんぶん 小麦粉 大豆 油 でんぶん カシューナッツ	海外の食文化を知ろう フラジル献立 酒 フライドチキンパウダー 塩 こしょう スープスト ック 醤油 とりがらスープ フィッシュカルシウム 塩 カレー粉 こしょう	902 32.6 357	
29 (水)	米飯 牛乳 肉みそひじき丼 小松菜の磯香和え きのこ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ ちくわ のり 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん	 酒 醤油 みりん こしょ う フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	744 31.7 517	ご飯にのせて 「肉みそひじき丼」 を食べよう
30 (木)	食パン (減量) 牛乳 ハンバーグ かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご ペースト かぼちゃ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	パン 豚脂 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン 生ク リーム	 塩 トマトペースト 香辛料 塩 こしょう とんこつ スープ スープストック フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	787 31.4 688	
31 (金)	麦入り米飯 牛乳 黒はんぺんのお茶フライ カラフル和え みそ汁 環境にやさしいお茶大福	牛乳 黒はんぺん 豆腐 油揚げ わかめ みそ いんげん豆 乳製品	せん茶 キャベツ きゅうり 梅 たまねぎ 小松菜 根深ねぎ 緑茶	米 麦 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖 もち粉 上新粉	静岡県「お茶の日」 環境おうえん給食	825 25.8 450	静岡県「お茶の日」 環境おうえん給食

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、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・セラチン等が混入する可能性があります。
- 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。