



令和7年10月 給食献立表



中学校

B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 牛乳 肉団子のみつからめ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚脂 粒状大豆 たん白 豚肉 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく とうもろこし えのきたけ 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 みりん かつお だし 醤油 かつおだし かつおだし いりこだし	774 29.6 433	海藻類を食べよう 「ひじきの炒め煮」
2 (木)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 筑前煮 きゅうりとつば漬けの和え物	牛乳 さば みそ 鶏肉 生揚げ きゅうり キヤベツ つばづけ	生姜 こんにゃく しいたけ ご ぼう にんじん きゅうり キヤベツ つばづけ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂 糖 白ごま	酒 醤油 フィッシュカル シウム かつおだし	857 32.5 384	福岡県の郷土料理 「筑前煮」
3 (金)	ミルク食パン キャラメルクリーム 牛乳 黒半べんのごま揚げ コールスロー ポトフ お月見デザート	スキムミルク 牛乳 黒半べん 鶏肉 豚肉 うずら卵 ウインナー 寒天	キャベツ レッドキャベツ にんじん たまねぎ 白菜 みかん果汁 ブルーベリー果汁	パン キャラメルクリーム 小麦粉 ごま 大豆油 砂糖 上新粉	フィッシュカルシウム 中濃ソース スープストック こしょう 塩 とりがらスープ	876 34 705	お月見献立 
6 (月)	米飯 牛乳 厚焼卵 にんじんのきんぴら さつま汁 ゼリー	牛乳 鶏卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ みそ ブルーベリー果汁	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 白菜 小松菜 生姜	米 ごま油 大豆油 砂糖 ごま さつまいも	かつおこんぶだし 醤油 かつおだし フィッ シュカルシウム 赤唐辛子 粉 かつおだし	717 24.7 437	目の愛護デー献立 
7 (火)	米飯 牛乳 小女子の佃煮 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 小女子佃煮 豚肉 ハム	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ ほうれん草 もやし	米 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 ナムルドレッシング		671 24.7 400	小魚を食べよう 「小女子の佃煮」
8 (水)	食パン 牛乳 オムレツ 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 鶏肉	たまねぎ トマトピューレ たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ ほうれん草 にんじん 根菜ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	パン 大豆油 大豆油 スパゲッティ バター	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 フィッシュ カルシウム とりがらスー プ	687 28.9 393	食物繊維の豊富な きのこを食べよう 「森のスパゲッティ」
9 (木)	米飯 牛乳 メンチカツ 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ こんにゃく たまねぎ にんじん 小松菜 白 菜	米 パン粉 大豆油 大豆油 砂糖	ビーフエキス フィッシュカルシウム み りん 醤油 かつおだし	793 28.6 445	大豆を食べよう 「大豆の磯煮」
10 (金)	米飯 牛乳 信州煮 大根サラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 生揚げ 黒半べ ん みそ まぐろ油漬	ごぼう にんじん しいたけ こ んにゃく きゅうり 大根 キウイフルーツ	米 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 ごまドレッシング	719 25.8 367	旬の食材を味わおう 「キウイフルーツ」
14 (火)	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜漬 きのこのみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 鶏 卵 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	白菜 小松菜 にんじん しいたけ え のきたけ しめじ まいたけ 根 菜ねぎ	米 小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム 塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし いりこだし	683 26.4 459	ふるさと給食の日 「ちくわの 磯辺揚げ」 
15 (水)	中華めん ラーメン 牛乳 野菜ソテー ぎょうざ	豚肉 なんと 牛乳 ハム 鶏肉	根菜ねぎ 生姜 にんにく メン マ もやし にんじん キャベツ チ ンゲンサイ たまねぎ キャベツ たまねぎ	中華めん でんぶ 大豆油 小麦粉 大豆油 豚脂	とりがらスープ ガラスー プ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう 中華スープの素 塩 こ しょう 醤油	31.9 724 320	手作りスープを 味わおう 「ラーメン」
16 (木)	米飯 ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ ゼリー	ぶどう まぐろ油漬 ひよこま め キャベツ きゅうり とうもろこ し いちご果汁	ぶどう にんにく 生姜 たまねぎ にん じん しめじ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	カレーウ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	767 18.7 226	スマイル給食 



令和7年10月 給食献立表



中学校

B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)	米飯 ルーロー飯 牛乳 汁ビーフン 杏仁かん	豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 豚肉 牛乳 寒天	生姜 根深ねぎ たけのこ ししいたけ チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 バインアップル缶	米 大豆油 砂糖 ビーフン ごま油 でんぶん 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 中華スープの素 醤油	856 33.3 364	海外の食文化を 知ろう
20 (月)	食パン 牛乳 コロケ せんキャベツ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 牛乳	にんじん とうもろこし キャベツ とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん	パン じゃがいも パン粉 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	中濃ソース スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	786 25.8 428	パンにはさんで 食べよう 「コロケ」 「せんキャベツ」
21 (火)	米飯 牛乳 吉野煮 野菜の磯香和え 納豆	牛乳 豚肉 うずら卵 ちりめん干し 納豆	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ キャベツ ほうれん草	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 醤油 かつおだし たれ からし	747 30.2 347	とうみのついた煮物 「吉野煮」
22 (水)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 即席漬け 焼き栗コロケ	牛乳 豚肉 豆腐 塩昆布	たけのこ ししいたけ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ キャベツ	米 大豆油 でんぶん ごま油 白ごま さつまいも じゃがいも パン粉 果 大豆油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 塩	804 28.3 478	旬の食材を味わおう 「焼き栗コロケ」
23 (木)	黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃのシチュー コールスロー	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご ペースト かぼちゃ キャベツ きゅうり レッド キャベツ	パン 黒砂糖 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	デミグラスソース ウス ターソース トマトケ チャップ 塩 こしょう とりがら スープ スープストック フィッシュカルシウム コールスロードレッシング	812 32.6 481	ハロウィン献立
24 (金)	米飯 牛乳 鶏肉の中華煮 中華サラダ 洋梨缶	牛乳 鶏肉 鶏卵 鶏卵	生姜 にんじん ししいたけ たま ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり もやし き くらげ 洋梨缶	米 でんぶん 小麦粉 じゃ がいも 大豆油 砂糖 砂糖 春雨 白ごま	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 中華塩味ドレッシング 塩	836 24.3 372	中華料理を楽しもう 「鶏肉の中華煮」
27 (月)	米飯 牛乳 そばろ丼 厚焼卵 豚汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 たけのこ にんじん ししい たけ 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 みりん 魚介エキス かつおだし	769 31.1 366	ご飯をしっかり 食べよう 「そばろ丼」
28 (火)	米飯 牛乳 みそおでん 野菜のごま和え みかん	牛乳 豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ みかん	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん みかん	米 じゃがいも 砂糖 白ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油	703 24.6 369	静岡の食材を 味わおう 「みかん」
29 (水)	うどん 五目うどん 牛乳 和風サラダ 蒸しパン	鶏肉 なんと 油揚げ 牛乳 いか わかめ	にんじん ししいたけ 白菜 葉 ねぎ きゅうり キャベツ	うどん でんぶん 小麦粉 さつまいも ラード 米	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 ごまドレッシング	736 28.4 367	具材の旨味を 味わおう 「五目うどん」
30 (木)	麦入り米飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げしゅうまい リャンパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 ハム	にんにく 生姜 ししいたけ にん じん たけのこ たまねぎ 根 深ねぎ たまねぎ レタス きゅうり	米 麦 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 パン粉 大豆油 春雨	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	899 35.8 457	地元の豆腐を 味わおう 「麻婆豆腐」
31 (金)	米飯 牛乳 大根のそばろ煮 おひたし こんがりナッツ	牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 にんじん たけのこ ししい たけ ほうれん草 キャベツ	米 でんぶん 砂糖 大豆油 カシューナッツ	酒 醤油 醤油 かつおだし	719 25.2 317	種実類を食べよう 「こんがりナッツ」

※ 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そば、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」、健康社「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」