

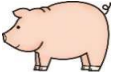
10月 給食献立表



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 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	梅ヶ島小中学校 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 肉じゃが おひたし ししゃもの塩焼き	牛乳 豚肉 わかめ ししゃも	こんにゃく しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	766 28.7 464	骨や歯を丈夫にする食べ物 「ししゃも」
2 (木)	食パン 牛乳 ハムカツ コールスロー クラムチャウダー	牛乳 ハム 大豆粉 あさり 鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン パン粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 ノンオイルフレンチ ドレッシング こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩	827 26.6 384	血液を作る食べ物 「あさり」
3 (金)	米飯 牛乳 ぎょうざ きんぴら かき玉汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 ごま でんぶん	醤油 塩 みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし 醤油 塩	775 25.9 425	大川小献立
6 (月)	米飯 牛乳 さわらのもみじ揚げ 野菜の磯香和え いものこ汁	牛乳 さわら 鶏卵 ちりめん干し 豆腐 みそ	 キャベツ 小松菜 しめじ 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 里芋	塩 こしょう パプリカ 酒 醤油 かつおだし かつおだし	753 31.8 424	お月見献立
7 (火)	食パン 牛乳 野菜のクリーム煮 アーモンドサラダ 黄桃缶	牛乳 鶏肉 牛乳 スキムミルク キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄桃	にんじん たまねぎ 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄桃	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン アーモンド	コンソメスープの素 塩 とんこつスープ こしょう フレンチドレッシング	752 26.3 410	骨や歯を丈夫にする食べ物 「牛乳」
8 (水)	米飯 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 乳製品	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 水あめ 砂糖	塩 こしょう ハヤシルウ 酢 コンソメスープの素 トマトケチャップ ノンオイルフレンチ ドレッシング コーヒー	874 28.1 296	海外の食文化を 知ろう 「ブラジル」
9 (木)	麦入り米飯 チキンカレー 牛乳 海藻サラダ キウイフルーツ	鶏肉 牛乳 海藻ミックス キウイフルーツ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 麦 大豆油 じゃがいも	こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ チャツネ カレールウ カレー粉 青じそドレッシング	820 23.7 408	ビタミンCを とろう「キウイ フルーツ」
10 (金)	米飯 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 鶏レバー 鶏肉 ベーコン 豆腐	生姜 にんじん きゅうり つぼづけ とうもろこし ほうれん草 生姜	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 大豆油	醤油 酒 とりがらスープ 醤油 塩 コンソメスープの素	828 27.4 406	目の愛護デー
14 (火)	中華めん ラーメン 牛乳 中華サラダ しゅうまい	豚肉 なんと 牛乳 豚肉	根深ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ たまねぎ 生姜	中華めん 大豆油 でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	とりがらスープ 塩 醤油 こしょう とんこつスープ 中華スープの素 フィッシュカルシウム 中華ドレッシング 塩	714 31.5 390	中華スープを 味わおう
15 (水)	米飯 牛乳 五目半べんのごま揚げ 切干大根の煮物 きのこ汁	牛乳 五目半べん 鶏卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	切干大根 にんじん こんにゃく 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 砂糖	かつおだし 醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	831 30.7 460	ふるさと給食 「五目半べん」
16 (木)	米飯 牛乳 おでん ひじき入りおひたし あさりの佃煮	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ ひじき あさり佃煮	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	719 27.3 376	おなかをきれいに する食べ物 「こんにゃく、 昆布、ひじき」
17 (金)	食パン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	パン 小麦粉 大豆油 砂糖 でんぶん パン粉 マヨネーズ	塩 こしょう 醤油 塩 コンソメスープの素 とりがらスープ	793 28.3 325	ふるさと給食 「まぐろ油漬」

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)	米飯 牛乳 田舎煮 ごまドレッシングサラダ 田作り	牛乳 豚肉 生揚げ みそ かえり煮干し	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	米 じゃがいも ごま油 砂糖 砂糖 ごま	醤油 かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 和風ごまドレッシング 醤油 みりん 酒	801 30.2 608	かぜに負けない 食べ物 「じゃがいも、 にんじん、 小松菜」
21 (火)	米飯 牛乳 酢豚 白菜スープ マンゴー缶	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 マンゴー	生姜 赤ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ しめじ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 大豆油 でんぷん	酒 醤油 みりん 酢 トマトケチャップ 塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とりがらスープ	811 25.5 367	体を作る食べ物 「豚肉」 
22 (水)	食パン 卵サンド 牛乳 じゃがいものトマト煮 パイナップル缶	鶏卵 牛乳 ウインナー チーズ パイナップル	とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	パン 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 大豆油	こしょう 塩 トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	780 26.8 410	はさんで食べよう 
23 (木)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンバンジー ももまん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 あずき 寒天	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 大豆油 でんぷん ごま油 小麦粉 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 棒々鶏ドレッシング 塩	787 31.6 555	骨や歯を丈夫に する食べ物 「豆腐」 
24 (金)	< スマイル給食 > 24日(金) 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。					760 18.5 219	スマイル給食 
27 (月)	米飯 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 豆腐 ぶどう果汁	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんじん いんげん にんじん たまねぎ しめじ いんげん ほうれん草	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 水あめ 砂糖 水あめ	カレールウ 塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ 野菜ブイヨン 中濃ソース フィッシュカルシウム ノンオイルフレンチ ドレッシング	822 28.7 657	彩りを楽しもう 
28 (火)	米飯 牛乳 きのこのミートソース 牛乳 大根サラダ 焼き栗コロッケ	豚肉 みそ 牛乳 まぐろ油漬 豆腐	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマトピューレ 大根 キャベツ	米 大豆油 砂糖 じゃがいも 栗 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉 大豆油	赤ワイン 中濃ソース コンソメスープの素 トマトケチャップ デミグラスソース 醤油 ハヤシルウ こしょう チャツネ 和風ドレッシング 塩	847 29.9 353	季節の食べ物を 知ろう「栗、 まいたけ、 しいたけ」 
29 (水)	米飯 牛乳 豚丼 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし 塩 薄口醤油	669 25.2 465	だしを味わおう 
30 (木)	米飯 牛乳 親子煮 茎わかめサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵 茎わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 青じそドレッシング かつおだし	723 29.9 443	おなかをきれいに する食べ物 「茎わかめ」 
31 (金)	食パン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏卵 鶏肉 スkimミルク チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも 栗 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉 大豆油	トマトケチャップ 塩 酢 中濃ソース フレンチドレッシング 塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素	798 29.3 417	かぼちゃを 食べよう 

☆家庭配布用献立表には、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・くるみを原材料とした給食提供はありません。

☆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、マカミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが 混入す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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マル社)のイラストを使用しています。