



10月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 水	はっぼうめん	ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あぶら	麺を作る業者さんの都合により中華麺は使える日が限られています。この日は八宝菜をからめて食べる八宝麺にしました。			
	牛乳	牛乳						
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら				
	マンゴープリン	とうにゅう	マンゴー	さとう	577	25.6	296	2.1
2 木	むぎごはん			こめ むぎ	給食なので「とろとろ卵の…」とはいかないのですが、甘辛く煮た具材を卵でとじます。汁までおいしいですよ。			
	牛乳	牛乳						
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ	さとう				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	594	24.9	297	1.7
3 金	むぎごはん			こめ むぎ	「実りの秋」というように、秋は旬の食べ物がたくさん☆給食でも色々な料理に使っています。探してみてくださいね！			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	604	23.2	300	2.2
6 月	むぎごはん			こめ むぎ	【10/6は十五夜】 十五夜の別名「芋名月」にちなんで、里芋を使った献立です。お月見デザートもつけるよ♪			
	牛乳	牛乳						
	だいこんとさといものそぼろに ひじきのおひたし	ぶたにく ひじき	だいこん たけのこ にんじん グリンピース ししいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	さといも さとう でんぶん あぶら ごま				
	おつきみだいふく			こめこ さとう さつまいも	600	20.2	298	1.6
7 火	きのこごはん	あぶらあげ	しめじ えのき ししいたけ にんじん	こめ むぎ	【旬の食材：きのこ】 3種類のきのこで炊き込みごはんを作ります。静岡県ではしめじやしいたけが栽培されています。			
	牛乳	牛乳						
	とうふハンバーグ	とうふ ぶたにく みそ		さとう でんぶん				
	わふうサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう ごま				
8 水	むぎごはん			こめ むぎ	みそ炒めは白いごはんに合うようやや甘めのみそ味にしています。野菜もしっかりとれる献立です。			
	牛乳	牛乳						
	なまあげとやさいのみそいため ごもくちゅうかスープ	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ ししいたけ チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	さとう でんぶん あぶら マロニー ごまあぶら				
					612	24.7	442	2.2
9 木	さつまいもごはん			こめ さつまいも	【旬の食材：さつまいも】 甘くてホクホクのさつまいもを使った、秋らしいごはんです。			
	牛乳	牛乳						
	まぐろカツ	まぐろ		パンこ こむぎこ あぶら				
	なめたけあえ とんじる	とうふ ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ なめたけ だいこん こんにゃく ごぼう ねぶか にんじん		588	24.6	402	2.3
10 金	ロールパン			ロールパン	<由比小 給食なし> 【10月10日は目の愛護デー】 10を横向きにすると目とまゆげに見えることが由来です。目を酷使している人、多いのでは？			
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	バター こむぎこ				
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
14 火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	570	21.8	357	2.2
	ルーローハン (ごはん・ぐ)	ぶたにく なまあげ うすら	ねぶか ししいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	<北小 給食なし> 【海外の食文化を知ろう】 10月は多文化共生月間。 この日の給食は台湾料理です。			
	牛乳	牛乳						
	いためビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	ビーフン ごまあぶら				
15 水	だいこんスープ	とりにく	だいこん ほうれんそう	ごまあぶら でんぶん	619	27.7	310	2.4
	むぎごはん ふりかけ (おかか)	かつおぶし		こめ むぎ さとう ごま	食欲の秋&スポーツの秋。 風邪の季節の前にたくさん食べて、たくさん動いて、丈夫な体をつくりましょう☆			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう				
16 木	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら				
	みそしる	みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき		606	23.0	352	2.3
	フィッシュバーガー (パン・たらフライ・キャベツ)	たら	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	ヨーグルトと言えば商品名にもなっている「フルガリア」という国が有名です。スープなど、料理にも使うそうですよ。			
	牛乳	牛乳						
16 木	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん たけのこ ししいたけ	はるさめ	582	26.9	595	2.3
	ヨーグルト	ヨーグルト						



10月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

イラスト出典：健学社

日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 金	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん	うどん さといも ごまあぶら	【旬の食材：みかん】 お茶と並び、静岡を代表する農作物です。9月終わり頃～1月中旬頃がおいしい季節です。			
	牛乳	牛乳	ごぼう ねぶか	あぶら				
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	みかん		みかん					
20 月	むぎごはん			こめ むぎ	海藻やなめこなどのぬめり・ネバネバ成分には高血圧予防、コレステロール値低下など体にうれしい効果がたくさん！			
	牛乳	牛乳						
	からあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら				
	こんにゃくとかいそうのサラダ	かいそう	キャベツ こんにゃく	あぶら さとう ごま				
なめこのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ なめこ		618	24.2	318	2.1	
21 火	こくとうパン			ロールパン こくとう	<小学校 給食なし> 黒糖（黒砂糖）はさとうきびの絞り汁を煮詰めたものです。精製していないので、砂糖（上白糖）とは違った風味があります。			
	牛乳	牛乳						
	ようふうおでん	とりにく うすら ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう				
					589	25.3	335	2.3
22 水	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 浜松で栽培しているさつまいも、うなぎの頭などを肥料にした「うなぎいも」のコロックです。			
	牛乳	牛乳		さつまいも パンこ こむぎこ あぶら				
	さつまいもコロック		キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが	はるさめ さとう あぶら				
	チーホーサイ	ぶたにく						
とうふときのこのスープ	とうふ	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき		599	20.0	372	1.8	
23 木	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ	こめ じゃがいも	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。 市内全ての小中学校で同じ献立の給食を提供します。			
	ぶどうジュース		しょうが にんにく	ひよこめめ あぶら				
	やさしいサラダ		ぶどう					
	いちごゼリー		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう				
			いちご	さとう	631	13.7	56	2.3
24 金	むぎごはん			こめ むぎ	【旬の食材：さんま】 さんまを漢字で書くと「秋刀魚」 秋に旬を迎えるお魚です。			
	牛乳	牛乳						
	さんまのかばやき	さんま		あぶら さとう でんぶん こむぎこ				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう					
みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん		644	24.1	323	2.2	
27 月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	たんぱく質を多く含む大豆は「畑の肉」と呼ばれます。ビタミンB群・食物繊維なども多く、栄養たっぷりの食材です。			
	牛乳	牛乳						
	ボークビーンズ	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら				
	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
					598	24.6	312	2.4
28 火	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小5年生 給食なし> 主菜がみそ味のつななので、この日の汁物はかきたま汁にしました。おかずによって、汁物の具や味も考えているんですよ。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ		571	25.0	491	2.2	
29 水	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら	<由比小5年生 給食なし> 味付けごはんの多くはお米の上に具をのせて、炊き込んで作っています。炊飯釜の底にできるおこげもおいしいです。			
	牛乳	牛乳						
	ミートボール	ぶたにく とりにく		さとう				
	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも				
					580	23.8	271	2.6
30 木	たきおこわ		にんじん たけのこ しめじ しいたけ	こめ もちごめ くり	【11/2は十三夜】 十五夜と並びもう1つのお月見。 十三夜の別名は「栗名月」。 栗いりの炊きおこわです。			
	牛乳	牛乳						
	つくね	とりにく	キャベツ					
	みそけんちん	とうふ とりにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも ごまあぶら				
みかん		みかん		586	21.6	459	2.1	
31 金	ボークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。魔女や死神から身を守るためにかぼちゃのランタンを灯します。Trick or Treat🍬			
	牛乳	牛乳	マッシュルーム にんにく					
	やさしいごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら ごま さとう				
	かぼちゃのプリン	とうにゅう 	かぼちゃ	さとう				
					670	23.4	306	2.3