

10月

給食こんだて表

・記載されている栄養価は3・4年生もしくは中学校の数値です。
 ・給食費は全て食材料費に使われています。

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	C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	西島学校給食センター 調味料	エネルギー たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1 (水)	食パン(減量) 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ 枝豆	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう クリーミーコーンドレッシング	776 33.8 403	キウイフルーツ 輸入キウイフルーツ は、春から夏にかけて 店頭で多く見かけます ね。国産のものは、11 月頃から出回り始めま す。
2 (木)	米飯(減量) 牛乳 五目はんぺんのごま揚げ ひじきの炒め煮 いものこ汁	お月見献立 牛乳 五目はんぺん ひじき 油揚げ 豆腐 みそ		米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 里芋		767 27.4 504	お月見 今年の十五夜は10月6 日です。「中秋の名月」 と言われ、農作物の収 穫を祝います。また「芋 名月」とも言い、里芋 をお供えしたり、里芋料 理を食べたりします。
3 (金)	米飯(減量) ピカジーニョ 牛乳 ツナポテトサラダ マカロニスープ	海外の食文化を知ろう ブラジル料理 豚肉 大豆 牛乳 まぐろ油漬 ベーコン	にんにく たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	米 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 マカロニ	コンソメスープの素 塩 こしょう 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	747 30.5 331	ブラジルの料理 ブラジルの家庭料理 「ピカジーニョ」は、こ れんにかけて食べます。 今日のピカジーニョに は、ひき肉のほか、 ひきわり大豆を使っ ています。
6 (月)	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	スマイル給食 まぐろ油漬 ひよこめ ぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	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 大豆油 じゃがいも 砂糖	カレールー(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン 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	778 18.7 227	スマイル給食 「スマイル給食」は、食 事に制限のある友達で も食べられるように、肉 類や卵、乳をはじめ、 食物アレルギーの原因 となる28品目(*)を使 わない献立です。食物 アレルギーの原因とな る食品はほかにもあり ますが、より多くの子 どもたちが食べられる給 食を体験することを通 して、違う立場や文化 があることを知るととも に、違いを認め合おう とする気持ちを育むね らいで実施しています。
7 (火)	中華めん ラーメン 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ アーモンド入り味付煮干し	中華めん 豚肉 わかめ なたと 牛乳 鶏卵 ハム カタクチイワシ	根菜ねぎ 生姜 にんにく メンマ きゅうり にんじん もやし	中華めん 大豆油 でんぶ 砂糖 ごま アーモンド 砂糖 ごま	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう 中華ドレッシング	759 38.1 363	(*) 卵、乳、小麦、くる み、そば、落花生、え び、かに、アーモンド、 あわび、いか、いくら、 オレンジ、カシューナツ ツ、キウイフルーツ、牛 肉、ごま、さけ、さば、 大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、まつたけ、もも、 やまいも、りんご、ゼラ チン
8 (水)	米飯 牛乳 さばのみそあんかけ 即席漬け 実だくさん汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ 白菜 えのきたけ ほうれん草 根菜ねぎ	米 でんぶ 砂糖 ごま 大豆油 ごま じゃがいも	みりん 塩 かつお節	754 29.1 374	
9 (木)	米飯 手作りふりかけ 牛乳 田舎煮 和風サラダ	ふるさと給食の日 ちりめん干し 塩昆布 かつお節 牛乳 豚肉 昆布 生揚げ みそ かまぼこ わかめ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん 酢 酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング	818 30.8 476	
10 (金)	食パン(減量) 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ポトフ ほうれん草とコーンのサラダ	目の愛護デー献立 牛乳 さけ(生) チーズ 鶏卵 鶏肉 ウインナー ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 とうもろこし	パン マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 じゃがいも コールスロッドレッシング	塩 こしょう とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	862 40.3 347	10月10日は 目の愛護デー にんじんやほうれん草 には、体の中でビタミン Aに変化するβ-カロテ ンが含まれています。 ビタミンAは、目や皮膚 の粘膜の健康に欠か せない栄養素です。
14 (火)	麦入り米飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	麦入り米飯 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 きゅうり 大根	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根菜ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ 生姜 しいたけ	米 麦 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶ 豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶ 大豆油 砂糖 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 醤油 塩 塩 酢 醤油	797 28.4 678	麦入り米飯 麦入り米飯の麦とは、 大麦のことです。大麦 は、白米に比べて食物 繊維やカルシウムが多 く含まれています。
15 (水)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 野菜の煮びたし フルーツよせ	牛乳 豚肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース 小松菜 白菜 大根 しめじ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 醤油 酒 かつおだし	790 26.6 354	スポーツ前の食事 揚げ物や油の多いもの を控え、主食を中心に消 化の良いものがおすす めです。
16 (木)	食パン(減量) ツナサンド 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 こんがりナッツ	まぐろ油漬 牛乳 ウインナー 大豆 チーズ 牛乳	きゅうり たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	パン 低カロリーマヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 カシューナッツ	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープの素 赤ワイン フィッシュカルシウム	879 37.5 486	貧血を防ごう 貧血になると立ちくら み、疲れやすいなどの 症状が見られます。主 な原因は鉄分の不足 です。バランスのよい 食事をとりましょう。

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(減量)			米		816	ししゃもを食べよう
	豚丼	豚肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん	38.2	ししゃものような小魚を丸ごと食べると、骨や皮に含まれるカルシウムや鉄、ビタミン類も残さずとることができます。
	牛乳	牛乳				501	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油			
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	ほうれん草 大根 にんじん	じゃがいも でんぶん	かつお節 塩 醤油		
20 (月)	米飯(減量)			米		776	目の健康を守ろう
	牛乳	牛乳				31.6	目の健康に関わる機能性成分はビタミンAのほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分のβ-カロテン、ルテインなどがあります。
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	醤油 塩 酢	355	
	吉野煮	豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ 大根 白菜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつお節		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
21 (火)	米飯			米		876	もったいないの心
	白菜のあんかけ丼	豚肉 なんと	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 醤油 塩 中華スープの素 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム	34.7	10月は食品ロス削減月間です。まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について考えてみましょう。
	牛乳	牛乳				587	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 なたね油	醤油 酢 トマトケチャップ		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
22 (水)	ソフトめん			ソフトめん		860	秋の味覚
	きのこのミートソース	牛肉 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	32.5	天然のきのこのは秋に旬を迎えます。栗やさつまいもを使った焼き栗コロッケとともに、きのこのミートソースを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				519	
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも くり パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 大豆油	塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
23 (木)	米飯			米		792	身近なSDGs
	ツナそばろ	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	砂糖	醤油 酒	34.5	給食時間にできるSDGsの取り組みには食品ロスを減らすほかに、手洗などの衛生や食文化・栄養について学ぶこともあります。
	牛乳	牛乳				407	
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
24 (金)	米飯(減量)			米		774	おでんを食べよう
	牛乳	牛乳				30.2	かつお節でとっただしや昆布のほかに、さつまいもや肉類も一緒に煮こむことで、おいしいおでんになります。
	おでん	豚肉 昆布 うずら卵 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	409	
	野菜のごま酢和え		小松菜 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢		
	みかん		みかん				
27 (月)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		771	さつまいも
	スライスチーズ	チーズ				33.0	さつまいもは、でんぶんのほかビタミンC、カリウム、食物せんい、カルシウムを多く含んでいます。
	牛乳	牛乳				491	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 大豆油	塩 酢		
	フレンチサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
	さつまいものカレースープ	豚肉	たまねぎ にんじん トマト	大豆油 さつまいも	とりがらスープ カレー粉 カレールウ コンソメスープの素		
28 (火)	米飯(減量)			米		771	さわらのもみじ揚げ
	牛乳	牛乳				31.8	揚げ衣に少量のパプリカを混ぜさわらを揚げます。パプリカの赤みでもみじを表していて、和食らしい風情ある料理名です。
	さわらのもみじ揚げ	さわら		小麦粉 大豆油	塩 こしょう パプリカパウダー フィッシュカルシウム	478	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	じゃがいも	かつお節		
29 (水)	米飯(減量)			米		790	おなかをきれいに
	牛乳	牛乳				29.8	海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいに、生活習慣病を予防します。
	豆腐と豚肉の旨煮	豆腐 豚肉	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん 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 フィッシュカルシウム	650	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風乳化ごまドレッシング		
30 (木)	切目入りパン(減量)	ハロウィンにちなんだ献立		パン		823	かぼちゃ
	セルフホットドッグ ボイルドウィンナー	ウィンナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	31.7	夏に収穫されたかぼちゃは甘みがあつさりしていますが、秋から冬になると、追熟により水分がほどよく抜け甘みが増します。
	レタス		レタス			395	
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト マッシュルーム	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素		
31 (金)	米飯(減量)	静岡市「お茶の日」献立		米		800	静岡市「お茶の日」
	牛乳	牛乳				33.1	11月1日は静岡市「お茶の日」です。ちくわの茶揚げに静岡市産の緑茶粉末を使います。
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	445	
	五目豆	大豆 昆布	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節		
	きのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節		
おしらせ	・この献立表には、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の提供はありません。 ・給食で使用している魚介類（しらすじなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。 ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、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、ゼラチンを含む製品を製造しております。 ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。						・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。