

10月 給食献立表

中学校 0ブロック

門屋学校給食センター

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)	食パン (減量) ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ 洋梨缶	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 チーズ 大豆	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト ビュレ	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩	815 35.4 397	大豆の栄養を いただく
2 (木)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごま和え(フェアトレード) 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 白ごま 砂糖 じゃがいも	 塩 醤油 かつおだし フィッシュカ ルシウム	835 30.8 465	フェアトレード について知ろう
3 (金)	米飯 (減量) 牛乳 五目半べんのごま揚げ おひたし いものこ汁	牛乳 五目半べん 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 白ごま 大豆 油 里芋	 醤油 かつおだし かつおだし	747 26.7 469	お月見について 知ろう
6 (月)	食パン (減量) 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ひよこ豆のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 まぐろ油漬 チーズ 鶏肉 ひよこめ 豆腐	たまねぎ とうもろこし ほうれ ん草 にんじん もやし 小松菜	パン じゃがいも マヨネー ズ ノンエッグマヨ ネーズ でんぶん	 こしょう とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤 油	749 30 483	目の愛護デーと 食べ物
7 (火)	米飯 (減量) ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ みかん	豚肉 チーズ スキ ムミルク 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ りんごペースト 枝豆 きゅうり キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック こしょう チャツネ トマ トケチャップ ウスター ソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム と んこつスープ イタリアンドレッシング	798 25.1 435	季節の果物 「みかん」
8 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 豆腐 ポークハム 錦糸卵 豆乳	にんにく 生姜 にんじん しい たけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし き くらげ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん 白ごま ごま油 春雨 さつまいも 米粉 砂 糖 じゃがいも	 酒 中華スープの素 テン メンジャン オイスター ソース 醤油 トウバン ジャン 赤唐辛子粉 中華ドレッシング 塩	868 29.8 687	スイートポテト について知ろう
9 (木)	米飯 (減量) 牛乳 肉じゃが 野菜の磯香和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉 ちりめん干し ししゃも	糸こんにゃく にんじん しいた け たまねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 み りん 酒 醤油 かつおだし	731 27.6 430	骨や歯を丈夫に にする食べ物 「ししゃも」
10 (金)	中華めん ラーメン 牛乳 味付けで卵 コンビネーションサラダ	豚肉 わかめ なる と 牛乳 鶏卵 ベーコン	根深ねぎ 生姜 にんにく メン マ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	大豆油 中華めん でんぶん 砂糖	とんこつスープ 中華スー プの素 醤油 フィッシュ カルシウム 塩 こしょう 醤油 塩 酢 シーザードレッシング	738 33.4 427	中華料理を 楽しもう
14 (火)	米飯 (減量) 牛乳 チキンカツ ひじき入りおひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 小松菜 根深ね ぎ	米 パン粉 小麦粉 植物油 油脂 大豆油 でんぶ ん	塩 醤油 かつおだし かつおだし	715 25.6 498	お腹をきれいに する食べ物 「ひじき」
15 (水)	米飯 ごま塩 牛乳 おでん なめたけ和え りんご	牛乳 豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ うず ら卵	こんにゃく 大根 にんじん キャベツ ほうれん草 なめたけ りんご	米 黒ごま でんぶん 砂糖 じゃがいも	塩 かつおだし 醤油 みりん 醤油	736 25.1 362	季節の果物 「りんご」
16 (木)	食パン (減量) 牛乳 チーズ入りオムレツ 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 豚肉 豆腐	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 にんじん キャベツ チンゲンサ イ とうもろこし	パン 大豆油 砂糖 植物油 大豆油 สปาゲッティ マーガリン でんぶん	 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	715 30 452	卵について 知ろう
17 (金)	米飯 (減量) ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー	 まぐろ油漬 ひよこ め キャベツ きゅうり とうもろこ し いちご	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	 カレールウS (アレルギー フリー) トマトケチャッ プ 野菜ブイオン 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 砂糖 水あめ	754 17.9 161	スマイル給食

10月 給食献立表

中学校 6ブロック

門屋学校給食センター

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
20 (月)	米飯(減量)			米		730	体の調子を整える 「きのこ」
	牛乳	牛乳				28.5	
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩	573	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	小松菜 キャベツ にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	ごま油	酢 醤油 塩 かつおだし 塩 醤油		
	きのこ汁						
21 (火)	食パン(減量)			パン		788	秋の味覚 「さつまいも」
	牛乳	牛乳				31.2	
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	にんじん 生姜 グリンピース	さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	醤油 酒 フィッシュカル シウム	431	
	ワンタンスープ	豚肉	小松菜 たまねぎ キャベツ 根 深ねぎ	ワンタン	中華スープの素 塩 こ しょう とりがらスープ 酒 醤油		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
22 (水)	米飯			米		724	白菜について 知ろう
	牛乳	牛乳				29.5	
	豆腐入りハンバーグ	鶏肉 豆腐 大豆粉	たまねぎ	大豆油 砂糖 でんぶ ん	塩 醤油 酒 みりん	479	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根 にんじん		和風玉葱ドレッシング		
	白菜スープ	鶏肉 豆腐	白菜 チンゲンサイ とうもろこ し 根深ねぎ	でんぶん	塩 こしょう スープス トック 醤油		
23 (木)	米飯(減量)			米		849	ブラジル献立 「ピカジーニョ」
	牛乳	牛乳				27.9	
	ピカジーニョ	豚肉 牛肉 ひよこ まめ	生姜 にんにく にんじん たま ねぎ トマト	じゃがいも 大豆油	赤ワイン フィッシュカル シウム トマトケチャップ スープストック ハヤシル ウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう	407	
	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		
	みかん		みかん				
24 (金)	米飯			米		730	 ふるさと給食の日
	牛乳	牛乳				27.6	
	黒半べんの磯辺焼き	黒半べん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん	393	
	きんぴら		ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 白ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 焼き豆腐 み そ	大根 大根葉 しめじ 葉ねぎ		かつおだし		
27 (月)	うどん			うどん		773	秋の食べ物を 食べよう
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ に んじん しいたけ 根深ねぎ		かつおだし 醤油 塩 み りん	31	
	牛乳	牛乳				352	
	海藻サラダ	まぐろ油漬 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
	さつまいもの甘煮			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 酢		
28 (火)	米飯(減量)			米		878	キムチについて 知ろう
	牛乳	牛乳				29.7	
	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉	キャベツ にら 生姜 にんにく	砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 植物油 脂 水 あ め	塩 醤油 酒	321	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり		梅々種ドレッシング		
	キムチスープ	豆腐 豚肉	たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	トック	塩 とりがらスープ スー プストック 醤油 酒 こ しょう		
29 (水)	米飯			米		734	豆腐について知ろう
	ごま塩			黒ごま でんぶん	塩	26.6	
	牛乳	牛乳				425	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子 粉		
30 (木)	黄桃缶		黄桃	砂糖		827	秋の献立 「かぼちゃの シチュー」
	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		35.6	
	牛乳	牛乳				547	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ 生姜 トマト にんに く	大豆油 砂糖	塩 デミグラスソース ウ スターソース トマトケ チャップ 醤油		
	レタス		レタス				
	かぼちゃのシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう とんこつ スープ スープストック		
31 (金)	米飯(減量)			米		753	静岡市 「お茶の日」
	牛乳	牛乳				30.4	
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 でん ぶん 大豆油	塩	418	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん グリンピース	大豆油 砂糖 でんぶ ん	かつおだし 酒 醤油 み りん		
	さつまい	鶏肉 豆腐 麦みそ	白菜 こんにゃく 小松菜 生姜	さつまいも	かつおだし		

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 龍上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 龍上中・末広中・賤機中・美和中⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
 - ② 上記以外の学校⇒ 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、ゼラチン等
- 【めん】
卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※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。
※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。



静岡市学校給食課ウェブ
サイトには、献立表や食
育ニュース、食育学習コン
テンツ、食材の産地など
の情報やレシビを掲載し
ています。

