

10月 給食献立表

小学校 A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)	米飯(減量)			炭水化物、脂質を多く含む		584 21.1 411	お月見について 知ろう
	牛乳	牛乳		米			
	五目半べんのごま揚げ	五目半べん		小麦粉 白ごま 大豆油			
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
2 (木)	食パン(減量)			パン		613 25.5 428	目の愛護デーと 食べ物
	牛乳	牛乳					
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
	ひよこ豆のスープ	鶏肉 豆腐	にんじん もやし 小松菜	でんぶん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	砂糖	ゲル化剤		
3 (金)	米飯(減量)			米		653 21.2 391	季節の果物 「みかん」
	ハヤシライス	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト	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		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		枝豆 きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
	みかん		みかん				
6 (月)	米飯(減量)			米		693 21.5 598	スイートポテト について知ろう
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん 白ごま ごま油	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		
	中華サラダ	ボークハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	スイートポテト	豆乳		さつまいも 米粉 砂糖 じゃがいも	塩		
7 (火)	米飯(減量)			米		583 21.5 357	骨や歯を丈夫に にする食べ物 「ししゃも」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし		
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
8 (水)	中華めん			中華めん		604 28.1 384	中華料理を 楽しもう
	ラーメン	豚肉 わかめ なると	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ	でんぶん	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		
	牛乳	牛乳					
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 酢		
	コンビネーションサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		シーザードレッシング		
9 (木)	米飯(減量)			米		574 20.5 428	お腹をきれいに する食べ物 「ひじき」
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油 でんぶん	塩		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
10 (金)	米飯(減量)			米		578 20.7 331	季節の果物 「りんご」
	ごま塩			黒ごま でんぶん	塩		
	牛乳	牛乳					
	おでん	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	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	なめたけ和え		キャベツ ほうれん草 なめたけ		醤油		
14 (火)	食パン(減量)			パン		578 24.8 402	卵について 知ろう
	牛乳	牛乳					
	チーズ入りオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 砂糖 植物油	塩 酢		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	大豆油 スパゲッティ マーガリン	塩 こしょう スープストック 醤油		
	野菜スープ	豚肉 豆腐	にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油		
15 (水)	米飯(減量)			米		610 14 125	スマイル給食
	ぶどうジュース		ぶどう				
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	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		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
16 (木)	米飯(減量)			米		579 22.7 475	体の調子を整える 「きのこ」
	牛乳	牛乳					
	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		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油 塩		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
17 (金)	食パン(減量)			パン		634 25.2 356	秋の味覚 「さつまいも」
	牛乳	牛乳					
	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		
	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			

10月 給食献立表

小学校 A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) 牛乳 豆腐入りハンバーグ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆粉 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	たまねぎ きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ とうもろこし 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ でんぶん	塩 醤油 酒 みりん 和風玉葱ドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油	564 23.7 417	白菜について 知ろう
21 (火)	米飯(減量) 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 牛肉 ひよこ まめ 豚肉 焼き豆腐 み そ	生姜 にんにく にんじん たま ねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅう り みかん	米 じゃがいも 大豆油 さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	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 クリーミーコーンドレシ ング	687 23.2 367	ブラジル献立 「ピカジーニョ」
22 (水)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんの磯辺焼き きんぴら 静岡の実だくさん汁	牛乳 黒半べん 青のり粉 豚肉 焼き豆腐 み そ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 大根葉 しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 大豆油 砂糖 白ごま	醤油 みりん みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	561 22.1 354	ふるさと給食の日
23 (木)	うどん 秋の香うどん 牛乳 海藻サラダ さつまいもの甘煮	鶏肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬 海藻 ミックス	なめこ しめじ えのきたけ に んじん しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	かつおだし 醤油 塩 み りん ごまドレッシング 醤油 酢	614 25.1 320	秋の食べ物を 食べよう
24 (金)	米飯(減量) 牛乳 揚げぎょうざ パンバンジー キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉 鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉	キャベツ にら 生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 植物油 脂 水あ め トック	塩 醤油 酒 棒々鶏ドレッシング 塩 とりがらスープ スー プストック 醤油 酒 こ しょう	662 23.1 321	キムチについて 知ろう
27 (月)	米飯(減量) ごま塩 牛乳 肉豆腐 野菜のからし和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 焼き豆腐 キャベツ ほうれん草 もやし	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんじん キャベツ	米 黒ごま でんぶ 砂糖 砂糖	塩 酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子 粉	583 21.7 380	豆腐について知ろう
28 (火)	ミルク食パン(減量) 牛乳 ハンバーグ レタス かぼちゃのシチュー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ 生姜 トマト にんに く レタス たまねぎ にんじん マッシュ ルーム かぼちゃ	米 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 でんぶ 小麦粉 マーガリン 生クリーム	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 塩 こしょう とんこつ スープ スープストック	652 28.4 547	秋の献立 「かぼちゃの シチュー」
29 (水)	米飯(減量) 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 大根のそぼろ煮 さつま汁	牛乳 あじ 鶏肉 鶏肉 豆腐 麦みそ	せん茶 大根 にんじん グリンピース しいたけ 白菜 こんにゃく 小松菜 生姜	米 パン粉 小麦粉 でん ぶ 大豆油 大豆油 砂糖 でんぶ さつまいも	塩 かつおだし 酒 醤油 み りん かつおだし	598 24 369	静岡市 「お茶の日」
30 (木)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 茎わかめサラダ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 茎わかめ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこ し りんご	米 じゃがいも 砂糖 ご ま油 砂糖	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 和風ドレッシング	607 20 308	茎わかめを知ろう
31 (金)	食パン(減量) 牛乳 さわらのクリームソースかけ ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 さわら 牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト 黄桃 バインアップル もも果汁 ぶどう果汁 りんご果汁	米 大豆油 生クリーム マカロニ 砂糖	塩 こしょう 白ワイン スープストック ホワイト ソース とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう フィッシュカルシウム ゲル化剤	572 27.6 354	手を洗おう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍小・足久保小・美和小⇒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 安倍小・足久保小・美和小⇒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。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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
の情報やレシピを掲載し
ています。

