

10月 給食献立表

お知らせ

ふるさと給食の日

環境おうえん給食

◎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。

◎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。

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Dを多く含む	主	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
1 (水)	セルフホットドック 「切目入りロールパン」 スティックチーズ 焼きウィンナー レタス 牛乳 コーンシチュー	チーズ ウィンナー レタス 牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	パン	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック 塩 こしょう どんこつスープ	901 36.8 460	セルフホットドックを作ってみよう！ 焼きウィンナーとレタスをパンに上手にはさんで食べましょう。
2 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のアーモンドみそからめ ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐	にんじん こんにゃく 枝豆 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根菜ねぎ	米	でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	832 35.3 400	お腹をきれいにする食べ物 ひじき ひじきに含まれる食物繊維は、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。
3 (金)	米飯 牛乳 五目はんべんの磯辺焼き 油揚げ入りおひたし いものこ汁 お月見ゼリー	牛乳 五目はんべん あおさ 油揚げ 豆腐 みそ 寒天	ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 大根 小松菜 根菜ねぎ みかん ブルーベリー	米	大豆油	醤油 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	755 26.5 447	お月見献立 今年の十五夜は10月6日です。昔から月に神聖な力が宿ると信じ、月に見立てた団子をお月見をしていました。今日は満月をイメージした丸い五目はんべんを磯辺焼きにしました。
6 (月)	ツナサンド 「食パン(減量)」 ツナサンドの具 牛乳 洋風おでん キウイフルーツ	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ	きゅうり とうもろこし こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ	パン	マヨネーズ じゃがいも	塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム	763 33 393	パンにはさんで食べよう 「ツナサンド」 ツナにはたんぱく質が豊富に含まれていて、体をつくる働きをします。今日はパンにはさんでツナサンドにして食べてください。
7 (火)	米飯 牛乳 ぎょうざ パンバンジー 中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ 根菜ねぎ	米	豚脂 でんぶん 砂糖 ごま油	醤油 棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油	773 28.8 291	ぎょうざを食べよう ぎょうざは、野菜や豚肉を混ぜた餡を小麦粉で作った皮で包んで作ります。その形が、昔のお金に似ていることから縁起のよい食べ物として好まれています。
8 (水)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごま和え(フェアトレード) みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ トマト にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 根菜ねぎ	米	豚脂 砂糖 でんぶん ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	塩 醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし	790 30 689	フェアトレードを知ろう フェアトレードとは「公平・公正な貿易」という意味です。平等な取引で、途上国の人々の生活を助ける仕組みのことです。今日は野菜のごま和えにフェアトレード認証の「ごま」を使用しました。
9 (木)	米飯 ごま塩 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のスープ パインアップル缶	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 パインアップル	生姜 枝豆 にんじん もやし ほうれん草 根菜ねぎ	米	さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	ごましお 醤油 酒 フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	854 28.7 509	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。今日は目に良い食べ物を献立に取り入れました。レバーには鉄分やたんぱく質の他にドライアイなど目の乾燥に効果的はビタミンAが豊富に含まれています。
10 (金)	ラーメン 「中華めん」 ラーメンのつゆ 牛乳 味噌汁 中華サラダ	豚肉 わかめ なる と 牛乳 鶏卵 ハム	根菜ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	中華めん	でんぶん	どんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 砂糖 醤油 塩 中華塩味ドレッシング	707 35.3 437	日本発祥「ラーメン」 ラーメンは日本で作られた料理です。今日のラーメンには、味噌汁や卵や中華サラダを添えて栄養バランスを考えた献立になっています。
14 (火)	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	まぐろ油漬 ひよこ まめ 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 大豆油 じゃがいも	米	大豆油 じゃがいも カレー粉	カレー粉 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(アレルギーフリー) 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	788 18.9 227	スマイル給食 スマイル給食は食物アレルギーの原因となる28品目などを使用せずに作った給食です。いつも一緒に食べられない友だちと一緒に給食を食べることが出来ます。
15 (水)	米飯 牛乳 かぼちゃ焼肉フライ 大根サラダ 豚汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり 大根 にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 根菜ねぎ	米	大豆油 豚脂 パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	塩 こしょう 和風たまねぎドレッシング かつおだし	826 26.8 401	栄養たっぷり「豚肉」 今日の豚汁に使用している豚肉には、疲れをとるビタミンB1、貧血予防の鉄、血・筋肉・内臓などの体の組織をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。
16 (木)	黒砂糖ロールパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 さけ チーズ 鶏卵 ベーコン 豚肉	パセリ たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草	パン 黒砂糖	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 マーガリン スパゲッティ	塩 こしょう 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 とりがらスープ	819 38.2 384	白身魚のさけを食べよう さけは白身魚ですが、赤い色素を含む小エビなどを食べることで、その色素が筋肉に溜まることで身が赤色になります。さけに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター		一口メモ
		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	
17 (金)	中華丼 「麦入り米飯」 中華丼の具 牛乳 しゅうまい マンゴー缶	豚肉 あさり いか	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム	820 31.6 402 中華料理の特徴「ごま油」 中華料理によく使われるごま油には、風味を良くしたり料理を冷めにくくする働きがあります。今日は中華丼に使用しています。ほんのり香るごま油から中華料理の特徴を覚えてください。
20 (月)	米飯 牛乳 ちくわのごま揚げ ひじき入りおひたし みそけんちん汁	牛乳 ちくわ	ほうれん草 もやし キャベツ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米 黒ごま 小麦粉 大豆油 じゃがいも ごま油	塩 醤油 かつおだし 塩	
21 (火)	食パン(減量) メープルジャム 牛乳 チーズ入りオムレツ ツナボテサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏卵 チーズ まぐろ油漬 ベーコン	パン メープルジャム キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン メープルジャム 砂糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ	塩 酢 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
22 (水)	米飯 納豆 牛乳 おでん カラフル和え	納豆 牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 生揚げ	こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖 じゃがいも	たれ からし かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	
23 (木)	ルーロー飯 「米飯(減量)」 ルーロー飯の具 牛乳 汁ビーフン 豆乳かん	豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 鶏肉 豆乳	生姜 根深ねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ みかん パインアップル	大豆油 砂糖 ごま油 ビーフン ごま油 でんぶん 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油 中華スープの素 醤油	
24 (金)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 野菜の含め煮 野菜の磯香和え	牛乳 いわし みそ 豚肉 のり	生姜 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 砂糖 ごま 里芋 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	769 29.9 508 魚を食べよう「いわし」 いわしは丸ごと食べることができる貴重なカルシウム源です。鉄分や脳の働きを活性化してくれるDHAやEPAも豊富に含まれています。今日はいわしをごまみそ煮にしました。
27 (月)	ソフトめん きのこ入りミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロッケ	牛肉 豚肉 牛乳 レタス きゅうり キャベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 大豆油 じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉	赤ワイン とんかつソース チョップ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 イタリアンドレッシング 塩	薄口醤油 中華スープの素 醤油	
28 (火)	米飯 牛乳 厚焼卵 牛肉とじゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 鶏卵 牛肉 豆腐 わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマト りんごペースト こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 大豆油 砂糖 フレンチポテト かつおだし 塩 薄口醤油	酢 醤油 塩 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉	755 27 433 栄養たっぷりの卵を食べよう「厚焼卵」 卵には体を丈夫にするものになるたんぱく質、体を病氣から守るのに役立つビタミンE、強い骨をつくるのに必要なビタミンDなどたくさん含まれています。
29 (水)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめサラダ さつま汁	牛乳 さば 茎わかめ 鶏肉 豆腐 麦みそ	米 きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん こんにゃく 大根 生姜	米 ごま さつまいも	塩 和風たまねぎドレッシング かつおだし	
30 (木)	食パン(減量) 牛乳 かぼちゃのシチュー こんにゃくサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉 スキミミルク チーズ 牛乳 わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つたまためかぶ	パン たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ 黄桃	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム 酒 塩 こしょう とんこつスープ スープストック 和風ドレッシング	薄口醤油 酒 薄口醤油	740 26.3 427 ハロウィン献立 10月31日はハロウィンですね。今日はハロウィンをイメージした「かぼちゃのシチュー」が登場します。秋の収穫に感謝しながらハロウィン献立を楽しんでください。
31 (金)	米飯 牛乳 鶏肉のもろみ焼き 梅とじゃこのサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 もろみそ みそ ちりめん干し 油揚げ 豆腐	生姜 レタス 大根 れんこん 梅 にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	米 酒 赤唐辛子粉 酒 ごま油 里芋	かつおだし 醤油 酒 塩	

※麺類の製造過程で、卵、そば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。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(進学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡県学校給食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、食材の産地情報などを掲載しています。