

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(水)	ごはん				こめ		622	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フルコギ	小麦 大豆 豚肉 ごま りんご	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ アップルソース トウバンジャン		
	きゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり だいこん	さとう	酢 しょうゆ 塩	28.3	
(木)	ちゅうかうコンスープ	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	とうふ たまご プレスハム	とうもろこし たまねぎ にんじん にら	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩		614
	チーズ	乳	チーズ					
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	さばのこうじづけ	さば	さば		さとう しょうぶつゆ	しおこうじ みりん	28.1	600
	だいのすいそに	小麦 大豆 鶏肉	だいのす とりにく ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
	こまつなのみそしる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ こまつな えのきだけ		かつおの素		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					636
	やさいコロッケ	小麦 大豆	だいすこ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも しょうぶつゆ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	塩		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
	ホークビーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	だいのす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	さとう しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	25.8	
(火)	ごはん				こめ			624
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうすの おろしだれかけ	小麦 乳 大豆 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぶん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
(水)	つきなじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ にんじん	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩	23.8	10月6日の 十五夜にち なんだ献立 です。
	おつきみデザート		かんてん	みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ めん			
	ソフトめん	小麦						
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	カレーソース	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうぶつゆ	カレールウ ソース ワイン ベシヤメルソース こしょう チキンブイヨン カレー クチャップ スープストック		27.1
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶりの とさかのり	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	ごはん				こめ			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					616
	くろはんべんのフライ	小麦 さば	くろはんべん		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	ちゃんこじる	小麦 大豆 豚肉 さば	とうふ ぶたにく	はくさい もやし こんにゃく にんじん ねぶかねぎ		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおの素	23.6	
(土)	ごはん				こめ			605
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーの ねぎソース	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	ほうれんそうサラダ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
(日)	ぶたにくとやさいのスー	鶏肉 豚肉	ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	27.6	10月10日 の日の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	レーズンパン	小麦 乳		ほしぶどう	パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆	あじ イトヨリダイ キントキダイ クチ ハタ	たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぶん	塩 しょうゆ		
(月)	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング	しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン	23.1	610
	はくさいとベーコンの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	はくさい もやし はねぎ ほししいたけ	でんぶん			
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン	586	22.8
	やさいサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	はるさめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメの素		
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					617
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん		
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそしる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さつまいも	かつおの素	23.7	
(木)	ごはん				こめ			596
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくとどんぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(金)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ	さといも	しょうゆ 塩 かつおの素	29.8	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
17 (金)	ごはん				こめ		595	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ごぼういりつくね	小麦 大豆 鶏肉 ごま	とりにく	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩		
	こまつなとしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
20 (月)	おやこに	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	25.7	
	ごはん				こめ		592	親善友好都 市の石川県 白山市にち なんだ献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	けんざきチキン	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	からあげこ 一味とうがらし		
21 (火)	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	24.7	
	ぶたにくとだけのこの くたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	もやし にんじん だけのこ こまつな		しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンブイヨン		
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん			
	22 (水)	とんこつラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	ぶたにく なんと	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ にんじん メンマ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	646
さつまいもとだいのすのあげに ひじきサラダ (ナムルドレッシング)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	だいす		さつまいも しょうぶつゆ さとう でんぷん ナムルドレッシング	しょうゆ みりん	24.1	
ヨーグルト		乳	ヨーグルト					
ごはん					こめ			
23 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				657	秋が旬のき のこを使っ たカレーで す。 
	きのこカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレールウ ケチャップ アップルソース チャッネ チキンブイヨン ソース コンソメの素 こしょう しょうゆ 塩 酢		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう			
	ゆでやさい (サウザンアイランドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	サウザンアイランドレッシング		26.4	
24 (金)	ごはん				こめ		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ	26.4	
マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	豆腐 とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
25 (土)	ごはん				こめ			594
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフリッター	小麦 大豆	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ	塩		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん	23.6	
いもにじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん しめじ はねぎ	さといも さとう	しょうゆ 酒 かつおの素			
26 (日)	ごはん				こめ			612
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	パオス	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	塩 こしょう しょうゆ		
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	23.9	
なまあげのちゅうかに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん だけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう			
27 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン			591
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	26.7	
とうにゅういりポタージュ	小麦 乳 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	しょうぶつゆ	バシメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン			
28 (火)	ごはん				こめ			631
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	しょうぶつゆ さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
	くきわかめサラダ (わふうドレッシング)		くきわかめ	きゅうり にんじん	わふうドレッシング		25.5	
とんじる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素			
29 (水)	ごはん				こめ			642
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	25.1	
かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
30 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			613
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこの トマトソースかけ	小麦 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトビュレ ソース ワイン 塩		
	ツナスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉	まぐろ	たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンブイヨン	23.8	
やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん					



《旬を味わおう》

秋においしい食べ物

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりな時季、『旬』があります。
秋は、「実りの秋」「食欲の秋」と呼ばれるように、お米や大豆、里芋な
ど昔から日本人の食生活に欠かすことができない作物が収穫を迎えます。

