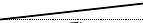
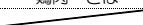
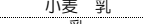
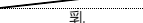
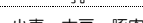
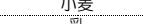
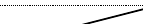
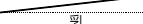
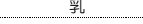


令和7年度

10月分学校給食予定献立表

小学校B

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		
1 (水)	ごはん				こめ		636	10月6日の 十五夜にちな んだ献立 です。
	ぎゅうにゅう ひりゅうずの おろしだれかけ	小麦 乳 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう 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 でんぷん 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			23.8	
	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 えのきたけ にんじん	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		
2 (木)	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		617	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ 汁です。
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん	23.7	
	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		
3 (金)	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	657	秋が旬のき のこを使っ たカレーで す。
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	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 チャツネ チキンブイヨン ソース コンソメの素 こしょう	26.4	
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
6 (月)	ゆでやさい (サウザンアイランドドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	サウザンアイランドドレッシング		591	
	ロールパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.7	
	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		
7 (火)	やさいソテー	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	612	
	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	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		23.9	
	パオズ	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		
8 (水)	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	596	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。
	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		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		29.8	
	ぎゅうにゅう	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 でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
9 (木)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	624	
	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		
	ソフトめん	小麦			めん		27.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 (金)	カレーソース	小麦 乳 大豆 鶏肉 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 ベシャメルソース こしょう チキンブイヨン カレー ケチャップ スープストック	605	10月10日 の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	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 ぶりのり とさかのり	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	27.6	
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
14 (火)	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし	594	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	とりにくとしパーの ねぎソース	小麦 大豆 鶏肉						
	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	23.6	
	ぶたにくとやさいのスープ	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		
15 (水)	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		622	
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉	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 トウパンジャン		
	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	28.3	
	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		
16 (木)	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	613	
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	ブルコギ	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 トウパンジャン	23.8	
	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		
16 (木)	ちゅうかふうコンソープ	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	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかふうの素 酒 塩	613	
	チーズ	乳	チーズ					
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		23.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 (木)	にくだんごの 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 トマトビューレ ソース ワイン 塩	23.8	
	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		
16 (木)	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			23.8	

○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 バナナ 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。

旬を味わおう

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時季、『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。

秋においしい食べ物

きのこ さといも さつまいも りんご ぶどう