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

	71111111111111111111111111111111111111	107.	力子似和反		か子似り	が という という はん		
曜日	献立名	アレルギー	体を作る食品 (赤色)	使 わ れ て い る 食 品 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	エネル ギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
1	ごはん ぎゅうにゅう ひりゅうずの おろしだれかけ そくせきづけ	乳 小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 大豆	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	こめ しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	636	10月6日の 十五夜にち なんだ献立 です。
(水)	つきなじる おつきみデザート	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 さば	しおこんぶ とりにく かまぼこ かんてん	キャベツ きゅうり ほうれんそう えのきたけ にんじん みかん果汁 レモン果汁	さといも さとう 水あめ	かつおの素 しょうゆ 塩	23.8	
2	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう いわし		こめ でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん	617	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ
(木)	ごまあえ	小麦 大豆 ごま	ぶたにく みそ	キャベツ ほうれんそう	さとう ごま さつまいも	しょうゆ かつおの素	23.7	汁です。
3	ごはん ぎゅうにゅう	乳小麦乳大豆	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	⊂ Ø	カレールウ ケチャップ アップルソース チャツネ	657	秋が旬のき のこを使っ
(全)	きのこカレー にたまご	鶏肉 豚肉 りんご 卵 小麦 大豆	とりにく チーズ たまご	TOUT CARC	じゃがいも しょくぶつゆ	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	26.4	たカレーです。
(金)	ゆでやさい (サウザンアイランドドレッシング) ロールパン	小麦 乳		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 パン		20.4	
6	ぎゅうにゅう かつおフライ	小麦	ぎゅうにゅう かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	591	
(月)	やさいソテー とうにゅういりポタージュ	鶏肉 豚肉 小麦 乳 大豆 鶏肉	ウインナー ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	しょくぶつゆ しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素 ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン	- 26.7	
7	ごはん ぎゅうにゅう パオズ	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ でんぷん パンこ	塩 こしょう しょうゆ	612	
(火)	もやしのちゅうかあえ	鶏肉 豚肉 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 ごはん ぎゅうにゅう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ———————————————————————————————————	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ こめ	しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう		
8	やきにくどんのぐ ふじえだあえ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なると	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ キャベツ きゅうり しそ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	596	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ
(水)	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	ましょう。
9	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	小麦  乳   小麦 乳 大豆  鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう 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	しょくぶつゆ	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 カレーこ	624	
(木)	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご わかめ こんぶ ふのり	キャベツ きゅうり	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ スープストック 塩 酢 青じそドレッシング	27.1	
-	(あおじそドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーの	型。	とさかのり ぎゅうにゅう	1777 60059	CØ		605	10月10日
(4)	ねぎソース ほうれんそうサラダ	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 ごま	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	でんぶん さとう しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
(金)	ぶたにくとやさいのスープ ごはん	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	こめ	チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	27.6	9.
14	ぎゅうにゅう ししゃものフリッター	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ししゃも		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩	594	芋煮汁は、 秋が旬の里
(火)	きんぴらごぼう いもにじる	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 さば	さつまあげ とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく にんじん しめじ はねぎ	さとう ごま ごまあぶら しょくぶつゆ さといも さとう	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 かつおの素	23.6	芋が入って います。
15	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ	乳 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ アップルソース	622	
(水)	きゅうりのすのもの ちゅうかふうコーンスープ	ごま りんご 小麦 大豆 小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	わかめ とうふ たまご プレスハム	しょうが きゅうり だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん にら	さとう でんぷん	トウバンジャン 酢 しょうゆ 塩 チキンプイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩	28.3	
16	にくにんこ(0)	乳 小麦 乳 乳	チーズ ぎゅうにゅう		パン マーガリン	ケチャップ トマトピューレ	613	
(木)	トマトソースかけ ツナスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉 小麦 鶏肉 豚肉 小麦 乳肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ ほうれんそう	しょくぶつゆ スパゲッティ しょくぶつゆ	ソース・ワイン 塩 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	23.8	
_	やさいスープ	鶏肉 豚肉	ベーコン	にんじん		チキンプイヨン		

〇藤枝市では、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

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

曜日	献立名	アレルギー	体を作る食品 (赤色)	使 わ れ て い る 食 品 体の調子を整える食品 (緑色)	と お も な 働 き エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料	エネル ギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
17	ごはん ぎゅうにゅう けんざきチキン	乳 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ 一味とうがらし	592	親善友好都
(^)	あさづけ	大豆 ごま	Cylc	キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩 しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンブイヨン	24.7	市の石川県 - 白山市にち なんだ献立 です。
(金)	ぶたにくとたけのこの ぐだくさんスープ レーズンパン	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 乳	ぶたにく わかめ	もやし にんじん たけのこ こまつな	パン			
20	ジョンハン ぎゅうにゅう フィッシュナゲット	小麦 乳 乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう あじ イトヨリダイ キントキダイ グチ ハタ	ほしぶどう たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん	塩 しょうゆ	610	
(月)	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング) はくさいとベーコンの	ドレ (大豆) 小麦 大豆		きゅうり にんじん はくさい もやし はねぎ	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	23.1	
	スープ ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉 	ベーコン ぎゅうにゅう	ほししいたけ	でんぷん こめ	チキンプイヨン	-	Ψ
21	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	604	
(火)	ナムル マーボーどうふ	小麦 大豆 ごま	とうふとりにく	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	ごま ごまあぶら さとう でんぷん	しょうゆ しょうゆ スープストック トウバンジャン	26.4	B. S. R.
22	ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんにく しょうが	こめ	トワハンシャン	614	
	さばのこうじづけ	さば	<b>さ</b> ば		さとう しょくぶつゆ	しおこうじ みりん	014	-
(水)	だいずのいそに こまつなのみそしる	小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば	だいず とりにく ひじき あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ こまつなえのきだけ	さとう	しょうゆ みりん 和風だし かつおの素	28.1	
23	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメンスープ	小麦 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	めん	とんこつラーメンスープ	646	大豆と旬の さつまいも
(木)	さつまいもとだいすのあげに ひじきサラダ (ナムルドレッシング) ヨーグルト	豚肉 ごま 小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) 乳	だいす ひじき ヨーグルト	にんじん メンマ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり にんじん	さつまいも しょくぶつゆ さとう でんぷん ナムルドレッシング	しょうゆ こしょう	24.1	を揚げて、 甘辛く味付 けしまし た。
24	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	t+10# -7#=	こめ パンこ さとう	L . = th . 7:/0 / #5	595	
	こまつなとしめじのレモンす	鶏肉 ごま 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ ごぼう こまつな しめじ レモン果汁	しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし	-	
(金)	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	25.7	3
27	ロールパン ぎゅうにゅう やさいコロッケ	小麦 乳 乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう だいすこ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	パン . じゃがいも しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	塩	600	
(月)	キャベツサラダ	小麦 大豆 乳 大豆	だいず ぶたにく チーブ	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ にんにく	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩	25.8	
	ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	ICANAC ICTION THES ICTUES		こしょう	631	
20	てりやきハンバーグ くきわかめサラダ	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	しょくぶつゆ さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん	031	藤岡小学校 のリクエス ト献立で
(火)	(わぶうドレッシング) とんじる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ	わふうドレッシング	かつおの素	25.5	す。
29	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ でんぷん		642	
	ちくわのふじえだちゃあげ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 小麦 大豆 ごま ドレ(ごま)	<b>ちくわ</b>	ちゃ ごぼう きゅうり にんじん	しょくぶつゆ さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		葉梨中学校 のリクエス ト献立で す。
(水)	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	25.1	
30	せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト	小麦 乳 乳 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト		パン さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン	586	
(木)	クラングラルド やさいサラダ (イタリアンドレッシング)	13-121		キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング	77 F 97 9-X 917	22.8	_
(/\)	はるさめスープ ごはん	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 こめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメの素	22.0	
31	ぎゅうにゅう くろはんぺんのフライ	乳 小麦 さば	ぎゅうにゅう くろはんぺん		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	616	黒はんぺん
(金)	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	23.6	は焼津市産を使っています。
,/	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		<u> </u>

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。