

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

中学校

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)	ご飯				こめ		796	10月6日の 十五夜にち なんだ献立 です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	飛竜頭のおろしだれかけ	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 でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	月菜汁	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		
	お月見デザート		かんてん	みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ			
(木)	ご飯				こめ		772	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ 汁です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの蒲焼き	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		
	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		
	さつま芋のみそ汁	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	28.7	
(金)	ご飯				こめ		789	秋が旬のき つまいもが 入ったカレー です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 チキンフィヨン ソース コンソメの素 こしょう		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
	ゆで野菜 (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			
(月)	ロールパン	小麦 乳			パン		757	
	牛乳	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		
	野菜ソテー	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		
	豆乳入りポタージュ	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 チキンフィヨン	34.3	
(火)	ご飯				こめ		799	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	バオズ	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		
	もやしの中華あえ	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		
	生揚げの中華煮	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく	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	30.1	
(水)	ご飯				こめ		747	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼き肉丼の具	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		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	けんちん汁	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	36.3	
(木)	ソフトめん	小麦			めん		763	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 チキンフィヨン カレーこ ケチャップ スープストック		
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	32.7	
(金)	ご飯				こめ		750	10月10日 の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉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	でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	ほうれん草サラダ	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		
	豚肉と野菜のスープ	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		チキンフィヨン コンソメの素 塩 こしょう	32.5	
(火)	ご飯				こめ		783	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	牛乳	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		
	金平ごぼう	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		
	芋煮汁	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	30.0	
(水)	ご飯				こめ		768	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	きゅうりの酢の物	小麦 大豆	わかめ	きゅうり だいこん	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	中華風コーンスープ	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	でんぷん	チキンフィヨン しょうゆ ちゅうがスープの素 酒 塩		
	チーズ	乳	チーズ					
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		794	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子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		
	ツナスバグッティ	小麦 鶏肉 豚肉	まぐろ	たまねぎ しめじ エリンギ	スバグッティ 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 チキンフィヨン		
	野菜スープ	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			29.6	

○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。

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)	ご飯				こめ		774	親善友好都 市の石川県 白山市にち なんだ献立 です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	剣崎チキン	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	からあげこ 一味とうがらし		
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	豚肉とだけのこの 具だくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	もやし にんじん たけのこ 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	30.8	
20 (月)	レーズンパン	小麦 乳		ほしぶどう	パン		784	
	牛乳	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 グチ ハタ	たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぶん	塩 しょうゆ		
	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	28.8	
	白菜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			
21 (火)	ご飯				こめ		763	
	牛乳	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 でんぶん	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		
	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	32.5	
22 (水)	ご飯				こめ		761	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		さとう しょうぶつゆ	しおこうじ みりん		
	大豆の磯煮	小麦 大豆 鶏肉	だいず 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		
	小松菜のみそ汁	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	33.8	
23 (木)	中華めん	小麦			めん		777	大豆と旬の さつまいも を揚げて、 甘辛く味付 けしまし た。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚骨ラーメンスープ	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		
	さつま芋と大豆の揚げ煮 ひじきサラダ (ナムルドレッシング)	小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	だいず ひじき	とうもろこし きゅうり にんじん	さつまいも しょうぶつゆ さとう でんぶん ナムルドレッシング	しょうゆ みりん		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト				28.3	
24 (金)	ご飯				こめ		750	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ごぼう入りつくね	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		
	小松菜としめじのレモン酢	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		
	親子煮	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	31.5	
27 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		763	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	野菜コロッケ	小麦 大豆	だいずこ	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		
	ポークビーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	だいず 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	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	31.6	
28 (火)	ご飯				こめ		795	藤岡小学校 のリクエス ト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	照り焼きハンバーグ	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 でんぶん	塩 しょうゆ みりん		
	華わかめサラダ (和風ドレッシング)		くきわかめ	きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
	豚汁	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	31.2	
29 (水)	ご飯				こめ		767	葉梨中学校 のリクエス ト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん 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		
	かきたま汁	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	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩	28.0	
30 (木)	背割りパン	小麦 乳			パン		758	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	ケチャップ ソース ワイン		
	野菜サラダ (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			
	春雨スープ	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	28.8	
31 (金)	ご飯				こめ		757	黒はんぺん は焼津市産 を使ってい ます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんのフライ	小麦 さば	くろはんぺん		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	きゅうりと大根のひたひた	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		
	ちゃんこ汁	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	27.7	



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。

