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

## MIZE PULL 1		7011年皮	107.	リカチ収削を		中子仪	からし サビー・アングル サイン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン		
特別	曜日		アレルギー			エネルギーの		(kcal) たんぱく	ワンポイント
			Ω/	ギ ゅうにゅう		こめ			108680
株式市	1		······································		たまねぎ えだまめ にんじん	しょくぶつゆ さとう	1 - 5/h + 7/0/	796	十五夜にち
(株) 日本						パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
### 1987 1997 1997 1997 1997 1997 1997 1997	(-14)						#o+o= 1 . 7 / #	00.4	
2	(3/\)						かつのの素 しょうゆ 塩	20.4	
20				かんてん	みかん果汁 レモン果汁				
MP	2	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		-, 30, 51-		772	
20		いわしの蒲焼き	小麦 大豆	いわし			しょうゆ 酒 みりん		
3 全集		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	28.7	汁です。
	(木)	オつま芸の孔子社	ナラ 医内 さげ	<i>おたにノ</i> カス	だいこと にんじん わぶかわぎ	ナつキハナ	かつせのま		
3 日本			八豆 勝囚 Cla	131/212 05 2	/2012/0 12/00/0 1al3i/3/1ae		カン000分		
### 15 0 Apr	2		乳	ぎゅうにゅう		C 8 7	カレールウ ケチャップ	700	
(金)	3	きのこカレー	小麦 乳 大豆 弾肉 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	じゃがいも しょくぶつゆ	アップルソース チャツネ	103	
(金)		老たまご		t===		オ レス			す。
(日) 日本の	(金)		卵 小夏 八豆	r.ac		800	しょうゆ 塩 酢	29.5	
6 倍素					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			ching
日本の日本の日本 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	_			ぎゅうにゅう		パン			
(月) 野型サラー	6						恒 こしょう	757	
日本のカイターウェ 大豆 瀬田 さゅうにゅう とうたい		73-2002-2-1	小支	13· 203		しょくぶつゆ	<u>ш</u> СОС Э		
田外の中の一分2 大宮 歌海 ちゅうにゅう とうにゅう 「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「	(野菜ソテー		ウインナー	キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	312	
7	(円)	豆乳入りポタージュ		ぎゅうにゅう とうにゅう		しょくぶつゆ		34.3	
パプス		ご飯	7 CIZ XigPS		,,,,,	こめ	2009 7 177 127		
大型	7			ぎゅうにゅう		ーわギー ブムぶん パン・		799	
(火) 生態が中華素 小変 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆		パオズ		ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが		塩 こしょう しょうゆ		
主側Jの中華条 機的 形的 なまわげ SECK		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			
大田 10 10 10 10 10 10 10 1	(火)	生揚げの中華者		なまあげ ぶたにく		さとう。でんぷん	しょうゆ オイスターソース	30.1	
8 年乳 乳 割 数のにもの 大田本のにもの 大田本のにもののできためたいためためためためためためためためためためためためためためためためためた			鶏肉 豚肉	78.8877 151/212 (とうもろこし ほししいたけ にんにく		コンソメの素 こしょう		
横枝あえ	8		乳	ぎゅうにゅう				747	
おおえ		焼き肉丼の具	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		しょうゆ 酒 みりん		
(水) 円からかけ 別表 大豆 たらららかけ たいこん にんじん はねぎ さといち しょうめ 塩 かつおの末 かかり カレールク ソース フィン スター					キャベツ きゅうり しそ		塩	36.3	のせて食べ
9 カートのかん 現場 カルーリース 別場 カルーリース 別場 カルーリース カルーリース カルーリース カルーリース カルーリース カルーリース カルーリース フレーリース カルーリース フレーリース カルーリース フレーリース フレース フレーリース フレース フレー	(水)		小麦 大豆	とうふ とりにく					& U & J .
9 大児 乳 高っこにもつまたがにくまればことができます。 たまればこんにく だたにく だたにく だたにく だんだん ゼロリー しょくぶつゆ カレーリース・ワイン ハース・ワイン ハース・フィン カレーリース 別表 別 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 野木豆 だんにく ぶたにく だたにく だんじん ゼロリー しょくぶつゆ 海洋・フィョン カレーリース・フィーン カレーリース・フィース・フィーン カレーリース・フィーン カレーリース・フィース・フィーン カレーリース・フィース・フィース・フィーン カレーリース・フィース・フィーン カレーリース・フィーン カレーリース・フィース・フィーン カレーリース・フィース・フィーン カレーリース・フィース・フィース・フィース・フィーン カレーリース・フィース・フィース・フィース・フィース・フィース・フィース・フィース・フィ			鶏肉 さば	あぶらあげ	だいこん にんじん はねき		しょうゆ 塩 かつおの素		
カレーソース 関う 長れ 日本				ぎゅうにゅう		めん	カールウ ハーフ・ロイン	700	
プレーンオムレッ	9					しょくぶつゆ	ベシャメルソース こしょう	103	
(木) 海藻サラダ		- 71 >/ - 4/.1V/	······································		IC/VIC \	ナレニュノベンム			
10 10 10 10 10 10 10 10	(木)	グレーフオムレジ	別 人豆			9C2 0x(2)	塩 酢	32.7	
10日10日		は深りフタ (青じそドレッシング)		とさかのり	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
調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 しょくの アンブ・リンスの素 塩 こしょう の目の愛嬌 でしょくの アンブ・リンスの素 塩 こしょう の目の愛嬌 でしゃものフリッター 小麦 大豆 ししゃも ししゃものフリッター 小麦 大豆 ししゃも しょうの みず をかりん などう ごま ごまあぶら しょうの みりん であがらし でありでありますが、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは		ご飯	<u>u</u>	キ ルラニルラ		こめ			
(金) 据	10	中孔 犂肉としバーのわぎいーフ		_	わぶかわぎ	でんぷん さとう	しょうゆ 酒 酢	750	10月10日
金型 14				COR COUNT		しょくぶつゆ	一味とうがらし		デーにちな
解内と野菜のスープ 鶏肉 豚肉 豚肉にく もやし チンゲンサイ にんじん チキンブイヨン フリンメの素 塩 こしょう フリンバン フリンメの素 塩 こしょう フリンメバケッティ 小麦 鶏肉 豚肉 ぶたこく とりにく にまねぎ しめじ エリンギ スパゲッティ しょくぶつゆ コンソメの素 塩 こしょう フリンメの素 塩 こしょう フリンスの素 塩 こしょう フリース 「フリンスの素 塩 こしょう フリンスの素 塩 こしょう フリンスのま エース・フリスの エース・フリスのより エース・フリ	(全)	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	325	
14 14 14 15 15 15 15 15	(317)	豚肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	ぶたにく			チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	02.0	
14						こめ			
(火) 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 しょうゆ みりん かえくごうゆ ますが入っています。 でいこん こんにゃく にんじん さとり こま ごまあぶら しょうゆ 酒 かつおの素 ついます。 でいこん こんにゃく にんじん さとり こま ではます。 でいこん こんにゃく にんじん さとり こま ではます。 でいこん こんにゃく にんじん さとり 直 かつおの素 でいます。 でいこか でいこか でいこか でいこか ではます。 でいこか ではます。 でいこか ではます。 コンリンの。 ロよう ではます。 ロよう ではます。 ロよう ではます。 ロよう ではます。 ロよう ではます。 ロよう ではます。 ロよくぶつゆ。 ロよくぶつゆ。 ロよくぶつゆ。 ロよくぶつゆ。 ロよくぶつゆ。 ロよくぶつか。 ロよくぶんさい。 ロよくぶんさい。 ロよくないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはな	14					こむぎこ でんぷん		783	生者斗け
(火) 重単しはう 小麦 大豆 はっとあり こはっしんしん さんにゃく にんじん さといも さとう しょうゆ 酒 かつおの素 15 一方表 大豆 豚肉 なば りんご かんご かんご りんご かんご かんご かんご りんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご か		ししゃものフリッター	小麦大豆	ししゃも		しょくぶつゆ	塩		秋が旬の里
大豆 対表 大豆 対象 大豆 対象 大豆 対象 大豆 対象 大豆 対象 大豆 対象 大豆 対象 大豆 大豆 対象 大豆 大豆 大豆 大豆 対象 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大	(.1.)	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		しょうゆ みりん	0-	
15 15 15 15 15 15 15 15	(火)	芋煮汁		とりにく とうふ みそ		<u> </u>	しょうゆ 酒 かつおの素	30.0	
15 中乳 乳 ぎゅうにゅう 万人豆 豚肉 ぶたにく みそ だまねぎ ねぶかねぎ にんにく 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 できゅうりの酢の物 小麦 外豆 かかめ きゅうり だいこん さとう 酢 しょうゆ 塩 チャンスープ 鶏肉 豚肉 ごま プレスハム でんぶん ブレスハム でんぶん チャンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩 マーガリンパン 小麦 乳 野 チャス アーブリンパン 小麦 乳 野 野 野 野 野 野 アップルソース アップルグ・フィン 東 アップルグ・フィン 東 アップルソース アップルグ・フィン 東 アップルソース アップルグ・フィン 東 アップルソース アップルグ・フィン 東 アップルソース アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソース アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソース アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンジャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャン アップルソンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャンシャン		ご飯	鶏肉 さは		OMO 19499				
プルコギ 小夏 大豆 おかめ さとう ごま ごまあぶら しょうか 塩 さとう ごま ごまあぶら しょうゆ 塩 でんぶん でんぶん でんぶん デキンブイヨン しょうゆ 塩 チェンブイヨン しょうゆ でんぶん デキンブイヨン しょうゆ でんぶん でんぶつゆ でんぶつゆ でんぶん でんぶん でんぶん でんがり でんがり 塩 こしょう でんぶん でんぶん でんぶつゆ でんがり 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう でんぶん でんぶん でんぶん でんぶつゆ 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう しょうり 塩 こしょう しょうしゅ でんぶん でんがん でんぶん でんぶん でんぶん でんがん でんがんが	15	牛乳	······································	ぎゅうにゅう			= -	768	
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 1人麦 卵 大豆 1人麦 卵 大豆 20.5 たまご 20.5 たまご			小麦 大豆 豚肉 ごま りんご	ぶたにく みそ		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		
(小) 中華風コークスーク 鶏肉 豚肉 ごま ブレスハム にら でんぶん ちゅうかスープの素 酒 塩		きゅうりの酢の物	小麦 大豆		きゅうり だいこん	さとう	酢 しょうゆ 塩		1
チーズ 乳 チーズ マーガリンパン 小麦乳 体乳 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 でんぶん さとう しょくぶつゆ 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 しょくぶつゆ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	(水)	中華風コーンスープ				でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩	33.9	
16 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 でんぶん さとう しょくぶつゆ ケチャップ トマトビューレ リース 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 しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	<u> </u>		乳			100 - 200			
内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 でんぶん さとう しょくぶつゆ ケチャップ トマトピューレ リース 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 しょくぶつゆ コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	16			ぎゅうにゅう		バン マーガリン		70 ·	
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 しょくぶつゆ しょうがり 塩 こしょう しょうがり 塩 こしょう しょうがり 塩 こしょう					たまねぎ			794	
(大) ファスパッツァイ しょうの 塩 こしょう 296									-
野菜スープ 小友 人豆 ベーコン もやし キャベツ ほうれんそう コンソメの素 チキンブイヨン		フノス/ Y/J ツテイ 		みくつ		スハソッティ しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	29.6	
		野菜スープ	か友 人豆 鶏肉 豚肉	ベーコン			コノッスの系 チキンブイヨン		

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

中学校

藤枝市立中部学校給食センター

口盟	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	ご飯 牛乳 剣崎チキン	到 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	774	親善友好都 市の石川県
(金)	浅漬け 豚肉とたけのこの 具だくさんスープ	大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	キャベツ きゅうり たくあん もやし にんじん たけのこ こまつな	ごま	塩 しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンフイヨン	30.8	- 白山市にち なんだ献立 です。
20	テたくごがス ク レーズンパン 牛乳 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	ほしぶどう たまねぎ	パン しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ	784	
(月)	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ(大豆)	キントキダイ グチ ハタ	きゅうり にんじん	でんぷん 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	28.8	
21	白菜とベーコンのスープ ご飯 牛乳	鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほししいたけ	でんぷん こめ こむぎこ さとう	チキンブイヨン	763	Ψ
(火)	ポークしゅうまい ナムル	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	たら	たまねぎ ほうれんそう もやし	でんぷん ごま ごまあぶら	しょうゆ 塩	32.5	
	マーボー豆腐 ご飯 牛乳	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ———————————————————————————————————	とうぶ とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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 でんぷん しょくぶつゆ こめ	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
22	さばのこうじ漬け	さば 小麦 大豆 鶏肉	さば 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 しょくぶつゆ	しおこうじ みりん しょうゆ みりん 和風だし	761	
(水)	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 えのきたけ	めん	かつおの素	33.8	
23	牛乳 豚骨ラーメンスープ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	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 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	777	大豆と旬の さつまいも を揚げて、 甘辛く味付
(木)	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) ヨーグルト	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	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 みりん	28.3	けしました。
24	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね	乳 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ごぼう	にめ パンこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	 - 750	
(金)	小松菜としめじのレモン酢親子煮	小麦 大豆 小麦 卵	とりにく たまご ちくわ	こまつな しめじ レモン果汁 たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 酒	31.5	
27	ロールパン 牛乳 野菜コロッケ	大豆 鶏肉 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	しょくぶつゆ パン じゃがいも しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ	†6	763	
(月)	キャベツサラダ	小麦大豆乳大豆		えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし	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	31.6	
28	ポークビーンズ ご飯 牛乳	鶏肉 豚肉 	だいず ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	CW	こしょう	795	qui v
	照り焼きハンバーグ 茎わかめサラダ (和風ドレッシング)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん	しょくぶつゆ さとう でんぶん わふうドレッシング	塩 しょうゆ みりん		藤岡小学校 のリクエス ト献立で す。
(火)	豚汁ご飯	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	こめ	かつおの素	31.2	
29	牛乳 竹輪の藤枝茶揚げ ごぼうサラダ	乳 小麦 小麦 ごま	ぎゅうにゅう ちくわ	50	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		767	葉梨中学校 のリクエス ト献立で
(水)	(ごまドレッシング) かきたま汁	が及 ドレ(ごま) 卵 小麦 大豆 さば	たまご とうふ かまぼこ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな	さとう ごま ごまドレッシング でんぶん	酒 みりん しょうゆ	28.0	j .
30	背割りパン 牛乳 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	758	
(木)	野菜サラダ (イタリアンドレッシング) 春雨スープ	小麦 大豆	プレスハム	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	イタリアンドレッシング はるさめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	28.8	
31	ご飯 牛乳	鶏肉 豚肉 ———————————————————————————————————	ぎゅうにゅう	しょうが	こめ	コンソメの素	757	即けん ^ * /
(全)	黒はんぺんのフライきゅうりと大根のひたひた	小麦 さば 小麦 大豆 ごま	<ろはんべん かつおぶし	きゅうり だいこん	バンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	塩 こしょう しょうゆ 酢 一味とうがらし	27.7	黒はんぺん は焼津市産 を使ってい ます。
(金)	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	21.1	

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。