

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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	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		594	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。	
	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		
(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	636	10月6日の 十五夜にち なんだ献立 です。	
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				23.8		
	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 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					
	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			
(金)	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		604		
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				26.4		
	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				
マーボーどうふ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	どうふ 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				
(月)	ごはん				こめ		596	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なたね	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	29.8		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩			
(火)	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	624		
	ソフトめん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				27.1		
	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 ベシヤメルソース こしょう チキンブイヨン カレーこ クチャップ スープストック 塩 酢			
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				
(水)	ごはん				こめ		605	10月10日 の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	とりにくとしレバーの 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	27.6		
	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			
(木)	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	613		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				23.8		
	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	クチャップ トマトピューレ 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				
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						
(金)	ごはん				こめ		642	葉梨中学校 のリクエス ト献立で す。	
	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		25.1		
	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			
(火)	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	614		
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				28.1		
	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			
だいすのいそに	小麦 大豆 鶏肉	だいす 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 えのきたけ		かつおの素				
(水)	ごはん				こめ		616	黒はんぺん は焼津市産 を使ってい ます。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	くろはんぺんのフライ	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	23.6		
	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			
(木)	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	610		
	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				23.1		
	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 でんぷん	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				
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	でんぷん					

○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。

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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	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		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	24.7		
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩 しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンブイヨン			
20 (月)	ぶたにくとだけのこの ぐたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	もやし にんじん たけのこ こまつな			595		
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				25.7		
	ごぼろいりつくね	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			
21 (火)	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	646	大豆と旬の さつまいも を揚げて、 甘辛く味付 けしまし た。	
	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			
	ちゅうかめん	小麦			めん		24.1		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
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 しょうゆ みりん	631	藤岡小学 校のリエ スト献立 です。	
	さつまいもとだいのあげに 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				
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト				25.5		
	ごはん				こめ				
23 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				600		
	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		25.8		
	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			
24 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		612		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	やさしいコロッケ	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 でんぷん	塩	23.9		
	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 ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう			
27 (月)	ポークビーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	だいす 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		657	秋が旬のき のこを使っ たカレーで す。 	
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				26.4		
	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			
28 (火)	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	591		
	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 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			
	ごはん				こめ		26.7		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
29 (水)	きのかカレー	小麦 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	617	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ 汁です。 	
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢			
	ゆでやさしい (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		586		
	ロールパン	小麦 乳			パン				
30 (木)	ぎゅうにゅう	乳	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			
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ウィンナー	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	622		
	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	バシヤメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン			
31 (金)	ごはん				こめ		617		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	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			
31 (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	622		
	せわりパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				586		
	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			
31 (金)	やさしいサラダ (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		22.8		
	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		622		
	ぎゅうにゅう	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 トウバンジャン	28.3			
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				
ちゅうかふうコーンスープ	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	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩				
チーズ	乳	チーズ							



《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。



きのこ



さつまいも



さといも



くり



りんご



ぶどう