

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 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	乳 小麦 乳 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう	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 小麦 大豆 鶏肉 さば	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	つきなじる		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	23.8	
	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			
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		591	
	ぎゅうにゅう	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		
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ワインナー	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	26.7	
(金)	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	604	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークシゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 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	26.4	
	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		
(月)	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 豚肉	豆腐 とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいだけ 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	614	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	28.1	
	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		
(火)	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	605	10月10日 の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとしパーの 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		
(水)	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 ほししいだけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	624	
	ソフトめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	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 チキンブイヨン カレー クチャップ スープストック	27.1	
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
(木)	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		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	642	葉梨中学校 のリクエスト 献立です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのぶじえだちゃあげ	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		
(金)	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	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					
	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	クチャップ トマトピューレ 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		
(火)	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			617	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ 汁です。 
	ごはん				こめ			
	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		
(水)	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	612	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	バオス	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	23.9	
	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		
(木)	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 ほししいだけ 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	616	黒はんぺん は焼津市産 を使ってい ます。
	ごはん				こめ			
	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		
(金)	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		

○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。

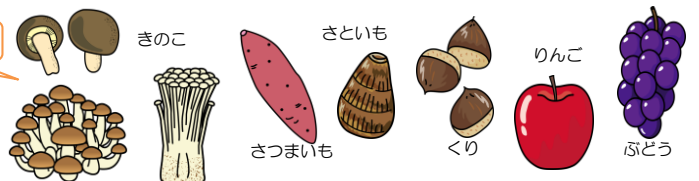
えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※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)	レーズンパン	小麦 乳		ほしぶどう	パン		610	
	ぎゅうにゅう	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 でんぷん	塩 しょうゆ	23.1	
	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		
20 (月)	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 ほししいだけ	でんぷん		596	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				29.8	
	やきにくどんのぐ	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		
21 (火)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	631	藤岡小学校 のリクエスト 献立で す。
	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		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		25.5	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
22 (水)	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	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。
	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			
	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	24.1	
	ちゅうかめん	小麦	ぎゅうにゅう		めん			
23 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				657	秋が旬のき のこを使っ たカレーで す。
	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		
	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)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	だいす	ひじき	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	しょうゆ みりん	26.4	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
24 (金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		600	
	ぎゅうにゅう	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 チキンブイヨン ソース コンソメの素 こしょう	25.8	
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
27 (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		622	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	ロールパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				592	
	やさいコロッケ	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 はんこ こむぎこ でんぷん	塩		
28 (火)	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	595	
	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	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		25.7	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
29 (水)	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	622	親善友好都 市の石川県 白山市にち なんだ献立 です。
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	ぶたにくとだけのこの ぐだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	もやし にんじん だけのこ 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	28.3	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
30 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				594	
	こぼういりつくね	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		
	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	25.7	
	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		
31 (金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		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		
30 (木)	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	594	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	チーズ	乳	チーズ					
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		23.6	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
31 (金)	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	586	
	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		
	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	22.8	
	せわりパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
31 (金)	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		
	やさいサラダ (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 ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメの素		



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。