

令和7年度

10月分学校給食予定献立表

中学校

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 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 でんぶん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	即席漬け	小麦 大豆 小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			28.4	
	月菜汁	小麦 鶏肉 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		
(木)	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		757	761
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	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		
(金)	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン	763	763
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	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		
(月)	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	761
	ご飯				こめ			
	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		
(火)	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		かつおの素	750	10月10日 の目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	ご飯				こめ			
	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	でんぶん 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		
(水)	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		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	32.5	763
	ソフトめん	小麦			めん			
	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		
	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)	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	767	767
	ご飯				こめ			
	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		
(金)	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	794
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	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		
(火)	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	772
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの蒲焼き	小麦 大豆	いわし		でんぶん 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		
(水)	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	799
	ご飯				こめ			
	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 でんぶん 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		
(木)	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 でんぶん 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	757
	ご飯				こめ			
	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		
(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	27.7	黒はんぺん は焼津市産 を使ってい ます。

○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。

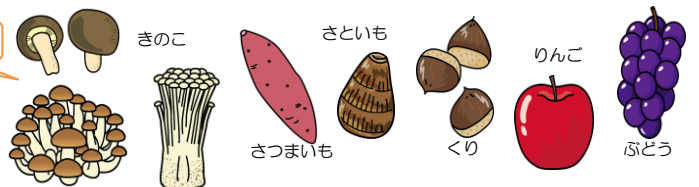
えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※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		
(金)	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 でんぷん	塩 しょうゆ	28.8	
	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		
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 ほししいだけ	でんぷん			747	焼き肉丼の 具をご飯に のせて食べ ましょう。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				36.3	
	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		
(月)	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	795	藤岡小学校 のリクエスト 献立です。
	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		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		31.2	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	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 でんぷん	塩 しょうゆ みりん	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。
	きゅうり	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		
	きゅうり	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	28.3	
	きゅうり	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		
(水)	中華めん	小麦	ぎゅうにゅう		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	28.3	
	さつま芋と大豆の揚げ煮	小麦 大豆	だいす	きゅうり にんじん	さつまいも しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ みりん		
(木)	ひじきサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	ひじき	とうもろこし きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		789	秋が旬のき のこを使っ たカレーで す。
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	さつま芋と大豆の揚げ煮	小麦 大豆	だいす	きゅうり にんじん	さつまいも しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ みりん	29.5	
	ひじきサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	ひじき	とうもろこし きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
(金)	ロールパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		763	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	野菜コロッケ	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	31.6	
	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		
(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	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	774	親善友好都 市の石川県 白山市にち なんだ献立 です。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				30.8	
	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		
(火)	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	750	
	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 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		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		31.5	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	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	768	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	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	33.9	
	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		
(木)	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	783	
	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				30.0	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				783	芋煮汁は、 秋が旬の里 芋が入って います。
	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	28.8	
	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		
(土)	背割りのパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		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	クチャップ ソース ワイン	28.8	
	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			
(日)	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。