令和7年度

10月分学校給食予定献立表 中学校 藤枝市立西部学校給食センター

曜日	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
1	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			BH / 80 /
	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 しょくぶつゆ	塩 こしょう		黒はんぺん は焼津市産
(水)	きゅうりと大根のひたひた	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん はくさい もやし こんにゃく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし しょうゆ 酒 みりん 塩	27.7	を使ってい ます。
	ちゃんこ汁	豚肉 さば	とうふ ぶたにく	にんじん ねぶかねぎ		かつおの素		
2	ご飯 牛乳 飛竜頭のおろしだれかけ	乳 小麦 乳	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	しょくぶつゆっさとう	しょうゆ 塩 みりん	796	10月6日の 十五夜にち なんだ献立
	即席漬け	大豆 豚肉 小麦 大豆	しおこんぶ	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	パンこ でんぷん 豚脂			です。
(木)	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	28.4	
	お月見デザートご飯		かんてん	みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ こめ			
3	牛乳 プルコギ	乳 小麦 大豆 豚肉 ごま りんご	ぎゅうにゅう 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	768	
(全)	きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	小麦 大豆 小麦 卵 大豆	わかめ とうふ たまご	きゅうり だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん	さとう でんぷん	酢 しょうゆ 塩 チキンブイヨン しょうゆ	33.9	
(312)	チーズ	鶏肉 豚肉 ごま	プレスハム チーズ	[5	C7013170	ちゅうかスープの素 酒 塩	33.9	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
6	牛乳 かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	757	
<i>(</i> –)	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	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
(月)	豆乳入りポタージュ	小麦乳	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	しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩	34.3	
	ご飯	大豆 鶏肉	, , , , , , , , , , , ,	パセリ		こしょう チキンブイヨン		
7	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		-+		763	
	ポークしゅうまい ナムル	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		
(火)		小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	L=2 LMF/	ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ	32.5	Standard
	マーボー豆腐	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	しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
0	ご飯 牛乳	묏	ぎゅうにゅう		こめ		750	
8	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし	750	10月10日 の目の愛護
(水)	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		デーにちな んだ献立で す。
(31)	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		
	ソフトめん	小麦			めん			
9	<u>牛乳</u> カレーソース	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう 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	しょくぶつゆ	… 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 カレーこ 「ケチャップ スープストック	763	
()	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	「ケチャップ スープストック 塩 酢		
(木)	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	32.7	
40	ご飯 牛乳	밁	ぎゅうにゅう		こめ			利が与のさ
10	いわしの蒲焼き	小麦 大豆	いわし		でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん	772	秋が旬のさ つまいもが 入ったみそ
(会)	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	00.7	汁です。
(金)	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	
4.4	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			親善友好都 市の石川県 白山市にち
14	剣崎チキン	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ 一味とうがらし		
(14)	浅漬け	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		なんだ献立 です。
(火)	豚肉とたけのこの 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		コンソメの素 チキンプイヨン		
	ご飯				こめ			
15	<u>牛乳</u> 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	パンこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	750	
l		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	31.5	000
, , ,	小松菜としめじのレモン酢		1		じゃがいも さとう			2
(水)	小松菜としめじのレモン酢 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	しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		The state of the s
` ′	親子煮ロールパン	大豆 鶏肉 小麦 乳		たまねぎ にんじん さやいんげん	しょくぶつゆ パン	しょづゆ 酒	-	
(水)	親子煮	大豆 鶏肉	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう だいすこ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	 - 763	
` '	親子煮 ロールパン 牛乳	大豆 鶏肉 小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう	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		763	

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

藤枝市立西部学校給食センター

## 17 日本の			107	として対して	23 /CION-127	サナバ			
17 年末 19 1 19 1 19 1 19 1 19 1 19 1 19 1 1	曜日	献立名	アレルギー		体の調子を整える食品	エネルギーの		たんぱく	ワンポイント
Hamilton			핃	ぎゅうにゅう		こめ			
### 1985 日本の	17					こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩	783	
日本の		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	しょうゆ みりん	+	芋が入って
20 전 보고 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	(金)	芋煮汁		とりにく とうふ みそ			しょうゆ 酒 かつおの素	30.0	V 100 3 8
四月のトゥトリースが の表 割り 割り 200 日本の			小麦 乳		0000 18488	パン マーガリン			
37 スパゲッティ	20				たまねぎ			794	
1	(月)		小麦 大豆		もやし キャベツ ほうれんそう)	コンソメの素	29.6	
日本の日本 日本 大石			鶏肉 豚肉		にんじん	こめ	チキンプイヨン		
新日和大人 100	21				++10+ -11- 1	さとう しょくぶつゆ	1 . 7 th VF 7:10 /	747	焼き肉丼の
TASSAH			小麦 人豆 豚肉	121/CITC 120C		でんぷん			具をご飯に
(元人の方) 数数 さば あがらかげ にしん にんしん はなき ことがら しょうか きかんがら 768 を行うのできます。 768 を行	(火)		小麦 大豆	1-35 - HNE/			塩	36.3	
2 3 年					だいこん にんじん はねぎ		しょうゆ 塩 かつおの素		
古のピアレー 現所 的	22			ぎゅうにゅう		CA	カレールウ ケチャップ	789	
(水 大大大 大		きのこカレー		とりにく チーズ	たまねき にんじん しめじ エリンギ セロリー にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	チキンブイヨン ソース		たカレーで
************************************	(zk)	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう		295	
1.	(44)				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		_0.0	and the same
### 1	00			ぎゅうにゅう		めん			大戸と句の
おきままたな見の魅り落。 小き 大豆 切り 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大	23			ぶたにく なると				1777	さつまいも
1	(-L-)	さつま芋と大豆の揚げ煮 アトル゙きサラダ	小麦 大豆						甘辛く味付
24 年第 第 80 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	(木)	() AIVI U J J J J J	鶏肉 豚肉 ごま)		とうもろこし きゅうり にんじん			28.3	た。
古田のこうじ瀬打 古田 古田 古田 古田 古田 古田 古田 古		ご飯				こめ			
大豆の健療	24			-		さとう しょくぶつゆ	しおこうじ みりん	761	
(金) 小松電のみそ計 大豆 さば あぶらあげ みそ だいたん た味ねぎ こまつな かつおの売 338 かっちのみそ計 大豆 さば あぶらあげ みそ だいたん た味ねぎ こまつな かっちの売 338 かっちのそ					にんじん こんにゃく さやいんげん				
27 年見 第	(金)				だいこん たまねぎ こまつな			33.8	
(月)				MUNDAI) 4-C	えのきたけ	パン	Ŋ, 200%		
(月) 19 2 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	27					しょくぶつゆ さとう		784	
(月) (日) (日本・ストレッシング) 「レ (小豆) 「						でんぷん	塩 しょうゆ		5,500
日東宋ペーコンのスープ 腕肉 筋肉 ペーコン 日レルルドリ でんらん デキンブイョン 一次 アラク 日レルドリ アラク 日レルドリ アラク 日レルドリ アラク 日本の アラク	(月)	(マヨネーズドレッシング)				マヨネーズドレッシング	しょうゆ コンソメの素	28.8	(18)
28 中別		日菜とベーコンのスープ		ベーコン			チキンブイヨン	 	8
照り焼きハンバーグ 端皮	28			ぎゅうにゅう				795	
(火) (利風ドレッシング) くきわかめ きゅうり にんじん わからトレッシッグ 312 す。 29 性乳 小麦乳 リース・フランクフルト アランクフルト アラスクロスカー アラスクロスカー アラスクロスカー アラスクロスカー アラスクロスカー アラスクロスカー アラスクロスカー アラスの方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方			小麦 天豆 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		塩 しょうゆ みりん		のリクエス
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 かつおの素	(VV)	茎わかめサラダ (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		312	
29 年乳 乳 ぎゅうにゅう 758 7ランクフルト 豚肉 フランクフルト さとう しょくぶつゆ グチャップ ソース ワイン (水) 野菜サラダ (イタリアンドレッシング) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 プレスハム デッグソサイ にんじん ほししいだけ はるさめ しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメの素 30 性乳 乳 ぎゅうにゅう ちゃ こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ ため しょうゆ かり にんじん こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ 100 大豆 ではっちゃり にんじん こまった でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 (木) 小麦 大豆 ごは たまさ とうふ かまほこ たまねぎ にんしん こまつな でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 こめ しょうゆ かつおの素 塩 28.0 131 乳 がきたます り乗り 小麦 大豆 ごま たまなき しょうが こむきこ でんぶん ハンこ 塩 こしょう しょうゆ かっおの素 塩 こめ こからにく とりにく たまねぎ しょうが こむきこ でんぶん ハンこ 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 によっから 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 なまあげ ぶたにく とりにく たまねぎ しょうが にとう こもあぶら しょうゆ 酢 塩 によっがらし こうがらし こうりの かったい ことうの オイスターソース コンソメの素 こしょう コンソメの素 こしょう ことう でんぶん しょくの オイスターソース コンソメの素 こしょう コンソメの素 こしょう ことう でんぶん しょくが コイスターソース コンソメの素 こしょう ことう ことう ことう ことう でんぶん しょくぶつゆ まる ことう ことう でんぶん しょくが コイスターソース コンソメの素 こしょう ことう ことう ことり こと ことり ことう ことり ことり ことう でんぶん しょくぶ アリンスの素 こしょう ことり	, ,			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		
フランクフルト 豚肉 フランクフルト まャベツ きゅうり にんじん イタリアンドレッシング 28.8 日本				ぎゅうにゅう		パン		750	
(水) (オタリアンドレッシング) 小麦 大豆 フレスハム チンゲンサイ にんじん ほしいだけ はるきめ しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメの素 塩 こしょう コンソメの素 塩 こしょう コンリメの素 塩 こしょうが ではらサラダ (ごまドレッシング) この ではらサラダ (ごまドレッシング) 「小麦 大豆 ごま にほう きゅうり にんじん こまつな でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でんま 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 でん アイズ 別別 所務 がたにく とりにく たまねぎ しょうが ことう ことう こまる こめ でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でん でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でん できとう こまる こめ でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でん でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でん でん でんぶん じょうゆ かつおの素 塩 でん でん でん でんぶん じょうゆ かつおの素 塩 でん でん でん でんぶん パンこ 塩 こしょう しょうゆ まる しょうゆ まる しょうゆ まる しょうゆ まる しょうゆ 酢 塩 しょう しょうゆ かった 塩 こしょう しょうゆ まる しょうゆ まる しょうゆ かった ことう でんぶん パンこ 塩 こしょう しょうゆ 番 塩 しょうか きゃっか にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ 酢 塩 しょうか かき こしょう しょうゆ オイスターソース 乳肉 豚肉 豚肉 豚肉 なまあげ ぶたにく ちゃっか 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 しょくぶつゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう コンソメの素 こしょう コンソメの素 こしょう しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょくぶつゆ コンソメの素 こしょう しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょくぶつ しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう しょう かまに とう でんぶん しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつか しょくぶつ カード しょう かまり にんじん しょくぶつ かまり にんじん しょくぶつか しょくぶつか かまり にんじん しょうか オイスターソース コンソメの素 こしょう しょう しょくが カイスターソース コンソメの素 こしょう しょう かまり にんじん しょうか かまり にんじん しょうか はん しょう かまり にんじん によう かまり にんじん によう かまり にんじん にようが しょう かまり にんじん にようか しょうか はん しょう かまり にんじん によう かまり によう かまり にんじん により により にんじん によう にんじん によう にんじん によう にんじん により にんじん により にんじん にんじん により にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	23		豚肉	フランクフルト		さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン	100	
本語 1	(36)	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		00.0	
20 10 10 10 10 10 10 10	(水)			プレスハム		はるさめ		28.8	
竹輪の藤枝茶揚げ 小麦 ちくわ ちゃ こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ 葉梨中学校のリクエス 小麦 大豆 ごま にはうサラダ (ごまドレッシング) 小麦 大豆 ごま にはう きゅうり にんじん さとう ごま 酒 みりん しょうゆ かつおの素 塩 と版 上記 上記 「本乳 「水麦 大豆 づは 下まれぎ にんじん こまつな でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でんぶん しょうゆ かつおの素 塩 でしま 「本乳 「水子ズ 小麦 大豆 ぶたにく とりにく たまねぎ しょうが こむぎこ でんぶん バンこ 塩 こしょう しょうゆ 作品 でんぶん でも でんぶん でき で成とうがらし で成とうでも でんぶん では でんがん では でんがん では でんぶん では でんがん では でんがん では でんがん では でんぶん では でんがん でんがん では では では では では でんがん では では では では でんがん では では では では では では では で				ぎゅうにゅう		こめ			
(木) 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 280 かきたま汁 頭 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 こめ しょうゆ かつおの素 塩 31 ご飯 生乳 りました。 こめ 照内 豚肉 豚肉 豚肉 がたにく とりにく たまねぎ しょうが こむぎこ でんぶん パンこ 塩 こしょう しょうゆ 音とう ごまあぶら しょうゆ 酢 塩 ー味とうがらし できとう ごまあぶら しょうゆ 酢 塩 ー味とうがらし ではこうがらし いまりゆ すくスターソース コンソメの素 こしょう 別別 水麦 大豆 調肉 豚肉 豚肉 なまあげ ぶたにく きゅうり にんじん たけのこ とうもろこし ほししいだけ にんにく さとう でんぶん しょくぶつゆ コンソメの素 こしょう 30.1	30				ちゃ			767	
(木) かきたま汁 所り 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 す。 31 ご飯					ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま	酒 みりん しょうゆ		ト献立で
大豆	(木)		卵 小麦	たまご とうふ かまぼこ				28.0	20
パオズ 小麦 大豆 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 塩 こしょうゆ 世 しょうゆ 重 重 しょうゆ 重 重 で成とうがらし では、このの オイスターソース コンソメの素 こしょう では、このの コンソスの素 こしょう でんにく でんにん で		ご飯							
(金) 10 10 10 10 10 10 10 1	31		小麦 大豆		たまわぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ	塩 こいう しょうめ	799	
(金) 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 しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう			鶏肉豚肉	131/CIC		さとう	しょうゆ 酢 塩		
生物 一	(金)						一味とうがらし	30.1	
λ		土揚リの中華魚							

🚧 《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。