

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

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		757	黒はんぺんは焼津市産を使っています。
	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だひた	小麦 大豆 こま	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	27.7	
(木)	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	796	10月6日の 十五夜にちなんだ献立です。
	ご飯				こめ			
	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		
(金)	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			28.4	
	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		
	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			
	ご飯				こめ			
(水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				768	
	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		
	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		
	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	でんぶん	チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープの素 酒 塩	33.9	
(月)	チーズ	乳	チーズ				757	
	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		
(火)	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	しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	34.3	
	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	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイオン		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	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	763	
	ナムル	小麦 大豆 こま		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	
	ご飯				こめ			
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				750	10月10日 の目の愛護デーにちなんだ献立です。
	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 こま		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	32.5	
	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		チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	ソフトめん	小麦			めん		763	
	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 ベシャメルソース こしょう チキンブイオン カレー 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	32.7	
(水)	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ ごんぶ 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	772	秋が旬のさつまいもが入ったみそ汁です。
	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		
(火)	こまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	28.7	
	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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	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	774	親善友好都市の石川県白山市にちなんだ献立です。
	浅漬け	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	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 たけのこ こまつな		しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 チキンブイオン	30.8	
	ご飯				こめ			
(水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				750	
	ごぼう入りつくね	小麦 大豆 鶏肉 こま	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		
	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	31.5	
	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		
(木)	ロールパン	小麦 乳			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 でんぶん	塩		
	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 クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	31.6	
(水)	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			

○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。

