

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中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		
1 (木)	ごはん				こめ		606	ツナそぼろ をごはん にのせて食 べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ツナそぼろ	小麦 大豆 卵	まぐろ たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 酒	26.1	
	かふうあえ	小麦 大豆 こま		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢		
きのこじる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ		かつおの素			
2 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		612	朝比奈第一 小学校のリ クエスト献 立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	28.4	
	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			
とうにゅういりポタージュ	小麦 大豆 鶏肉 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 パセリ	しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 チキンブイオン こしょう			
5 (月)	ごはん				こめ		579	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキ そぼろあんかけ	小麦 大豆 鶏肉	とうにゅう とりこ	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ	23.7	
	やさしいキムチあえ	小麦 大豆 こま りんご		きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら	キムチの素 しょうゆ		
いもだんごじる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん こまつな	じゃがいもだんご	かつおの素			
6 (火)	ロールパン	小麦 乳			パン		645	ボトフは肉 や野菜を じっくり煮 込んだフ ランス発祥の 料理です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりこ	たまねぎ	しょくぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ	塩 ケチャップ トマトビューレ ソース コンソメの素 塩 こしょう	27.3	
	スパゲッティソテー	小麦 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ	スパゲッティ しょくぶつゆ			
ボトフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりこ	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
7 (水)	ごはん				こめ		616	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじやき	さば	さば		しょくぶつゆ	こうじ しお	29.2	
	わかめのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
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 ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう			
8 (木)	ごはん				こめ		584	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					
	とりこにくとレバーの ちゅうかあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりこ とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう しょくぶつゆ	酒 ソース しょうゆ	26.9	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	きゅうり	ごまあぶら さとう	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
ワントンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ワントンのかわ	チキンブイオン しょうゆ 塩 コンソメの素 酒			
9 (金)	ソフトめん	小麦			めん		643	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉	とりこ ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ハヤシルワ シチューの素 トマトビューレ スープストック 塩 こしょう	26.4	
	ブレーンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢		
くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング				
13 (火)	せわりパン	小麦 乳			パン		681	ニョッキは じゃがいも と小麦粉で 作られたパ スタの一種 です。
	ぎゅうにゅう	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 しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン	26.9	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま ドレ (大豆 こま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん ベシャメルソース チキンブイオン 塩 スープストック こしょう		
きのこニョッキの クリームに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょくぶつゆ				
14 (水)	ごはん				こめ		643	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の美 にしまし た。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	27.2	
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいず ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
さつまじる	大豆 鶏肉 さば	とりこ 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			
15 (木)	ごはん				こめ		591	春雨スープ にはうすら 卵が入って います。気 をつけて食 べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ブルコギ	小麦 大豆 豚肉 こま 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 トウバンジャン アップルソース	27.9	
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
はるさめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 卵	ベーコン うすらたまご	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 コンソメの素 酒 塩 こしょう			
ヨーグルト	乳 セラチン	ヨーグルト						
16 (金)	うどん	小麦			めん		623	カレー商 売は和風の だしにカレー ルーを溶い だうどんつ ゆです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	カレーなんばん	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりこ かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレールウ しょうゆ みりん 和風だし 塩 かつおの素 カレー粉	29.6	
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
そくせぎづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					

○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 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		
19 (月)	ごはん				こめ		587	ごぼうには食物繊維がたっぷり入っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	小麦 大豆 卵	たまご		さとう しょうゆ かつおだし しょうゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	26.2	
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 鶏肉 こま	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とうふ とりにく	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩			
20 (火)	ごはん				こめ		652	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ かつお さいとう こむぎこ はるさめ でんぶ	しょうゆ 塩	19.0	
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
とりにくとだけのこのくたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく わかめ	だいこん だけのこ チンゲンサイ にんじん	さとう こめこ みずあめ しょうゆ しょうゆ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
おこめとブルーベリーのタルト	大豆	とうにゅう だいすこ	ブルーベリー					
21 (水)	ごはん				こめ		604	黒はんぺんはお隣の焼津市の特産物です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん	だけのこ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	こむぎこ パンこ でんぶ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん	23.0	
	ちくぜんに	小麦 大豆 鶏肉	とりにく さつまあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん		
のっぺいじる	小麦 大豆 さば	なまあげ		さといも でんぶ	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
22 (木)	ごはん				こめ		585	ガバオライスはタイの代表的な料理です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ガバオライスのぐ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま	とりにく	たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが パジル	ごまあぶら さとう しょうゆ しょうゆ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 中華スープ ナンプラー	27.4	
	ビーフンソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	ビーフン しょうゆ しょうゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩		
わかめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	チンゲンサイ にんじん だけのこ ねぶかねぎ		チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう			
チーズ	乳	チーズ						
23 (金)	ごはん				こめ		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	大豆 鶏肉	とりにく おから	にんにく しょうが	しょうゆ かつお さいとう	塩 しょうゆ	23.6	
	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			
ラビオリスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	ラビオリ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
26 (月)	ごはん				こめ		592	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶ さいとう	しょうゆ 塩	26.1	
	もやしとにらのちゅうかいため	小麦 大豆 こま	さつまあげ	もやし にんじん にら たまねぎ にんじん ねぶかねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	ごま ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
マーボーとうふ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ とりにく ぶたにく みそ		さとう でんぶ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
27 (火)	ごはん				こめ		630	秋が旬のさんまをかは焼き風にしました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのかばやき	小麦 大豆	さんま		でんぶ さいとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん	25.6	
	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 和風だし 酒		
みだくさんじる	大豆 鶏肉 さば	とうふ とりにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ	さといも	かつおの素			
28 (水)	むぎごはん				こめ おおむぎ		615	チキンカレーはじっくり煮込んで作っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも しょうゆ しょうゆ	カレールウ ソース チャツネ コンソメの素 ケチャップ こしょう アップルソース チキンブイヨン	24.9	
	にたまご	卵	たまご			塩 酢		
ゆでやさい (わふうドレッシング)			キャベツ にんじん とうもろこし	わふうドレッシング				
29 (木)	ごはん				こめ		602	今月の飛竜頭はあんかけです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずのあんかけ	小麦 大豆 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	しょうゆ かつお さいとう パンこ でんぶ 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	22.8	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
ぶたにくとだいのいために	小麦 大豆 豚肉 こま	ぶたにく	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 和風だし			
30 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		675	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグきのこソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	しめじ マッシュルーム えのきだけ たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう でんぶ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 塩	27.9	
	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 しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酢		
ミネストローネ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	だいす ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリ パセリ にんにく	マカロニ しょうゆ しょうゆ	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメの素			

食べ物の もったいない を減らそう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**

食べている時も時間を意識しましょう
- 自分が食べ切れる量に調整する**

体に必要な量を知ること大切です
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**

よそった分は食べられるといいですね