

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

小学校B

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			
(木)	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	とりにく 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 トマトピューレ スープストック 塩 こしょう			
	プレーンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	26.4		
(金)	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		585	ガバオライ スはタイの 代表的な料 理です。	
	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						
	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 しょくぶつゆ	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		
(月)	ビーフソテー	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 しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩	645	ポトフは肉 や野菜を じっくり煮 込んだフ ランス発祥 の料理です。	
	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 たけのこ 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						27.3
	ロールパン	小麦 乳			パン		579		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		しょうくぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ	塩				
メンチカツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ		ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメの素 塩 こしょう				
(火)	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	23.7		
	ポトフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				584
	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 とりにく	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				
(水)	やさいのキムチあえ	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	23.7		
	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			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				603
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
とりにくとしパーの ちゅうかあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく 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				
(木)	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	26.9		
	ワンタンスープ	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	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 酒			
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう				591
	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	しょくぶつゆ こめこ さとう	塩 しょうゆ				
(金)	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		23.6		
	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			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				643
	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				
(土)	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	27.9		
	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 ゼラチン	ヨーグルト						623
	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							
(日)	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	だいす 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			
	(月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		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			
(火)		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	29.2	
	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			
	うどん	小麦			めん		623		
	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	とりにく 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				
(水)	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		29.6		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				587
	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 しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩				
(金)	きんぴらごぼう	小麦 大豆 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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.2		
	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			

○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)	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	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	しょうぶつゆ	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう	28.4	
20 (火)	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 でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	もやしとにらのちゅうがいため	小麦 大豆 こま	さつまあげ	もやし にんじん にら	ごま ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
	マーボーどうふ	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 ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ 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	26.1	
21 (水)	ごはん					こめ	606	ツナそぼろ をごはん にのせて食 べましよう。
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 酒		
	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	きのこじる	大豆 さば	どうふ あぶらあげ わか め	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ		かつおの素	26.1	
22 (木)	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 えのきたけ たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 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		
	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 セロリー パセリ にんにく	マカロニ しょうぶつゆ	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメの素	27.9	
23 (金)	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	しょうぶつゆ こめこ さとう こむぎこ はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩		
	やさしいアーモンドあえ とりにくとたけのこの くたくさんスープ	アーモンド 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく わかめ	キャベツ こまつな だいこん たけのこ チンゲンサイ にんじん	アーモンド さとう こめこ みずあめ しょうぶつゆ	塩 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			19.0	
26 (月)	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 しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン		
	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		
	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 とりにく	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 しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう	26.9	
27 (火)	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 りんこ	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレーウ 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		
	にたまご	卵	たまご			塩 酢		
	ゆでやさしい (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		24.9	
28 (水)	ごはん					こめ	630	秋が旬のさ んまをかば 焼き風にし ました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのかば焼き	小麦 大豆	さんま		でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん		
	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	25.6	
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	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	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	22.8	
30 (金)	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		こむぎこ パンこ でんぷん しょうぶつゆ			
	ちくぜんに	小麦 大豆 鶏肉	とりにく さつまあげ	たけのこ 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	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん		
	のっぺいじる	小麦 大豆 さば	なまあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩	23.0	

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

- 1 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
- 2 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
- 3 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