

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

中学校

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		
(木)	ソフトめん	小麦			めん		788	
	牛乳	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	32.4	
(金)	まわかめサラダ (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		752	ガバオライ スはタイの 代表的な料 理です。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ガバオライスの具	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	33.2	
(月)	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 しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩	789	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		コンソメの素 しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
	チーズ	乳	チーズ					
	ロールパン	小麦 乳			パン		32.5	
(火)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				747	目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	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	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		
	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	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメの素		
	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	29.2	
(水)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐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		
	野菜のキムチあえ	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		29.2	
(木)	いも団子汁	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	747	目の愛護 デーにちな 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					
	鶏肉とレバーの中華あえ	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	32.0	
(金)	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	765	
	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		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	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	747	春雨スープ にはうす ずら卵が入 っています。 気をつけて食 べましょ う。
	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	29.4	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				747	春雨スープ にはうす ずら卵が入 っています。 気をつけて食 べましょ 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		
	もやしと小松菜のあえ物	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		
	春雨スープ	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	32.7	
(火)	ヨーグルト	乳 ゼラチン	ヨーグルト				820	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の寒 にしまし た。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	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	33.2	
(水)	ひじきの炒め煮	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	789	
	さつま汁	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		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	さばのこうじ焼き	さば	さば		しょくぶつゆ	こうじ しお	789	カレー南 蛮は和風の だしにカレー ルーを溶い だうどんつ ゆです。
	わかめの酢の物	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		
	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 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	35.5	
	うどん	小麦	ぎゅうにゅう		めん			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				813	カレー南 蛮は和風の だしにカレー ルーを溶い だうどんつ ゆです。
	カレー南蛮	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		カレールー しょうゆ みりん 和風だし 塩 かつおの素 カレー粉		
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			38.6	
(木)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		758	ごぼうには 食物繊維が たっぷり入 っています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	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		
	金平ごぼう	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	31.3	
(金)	けんちん汁	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		750	朝比奈第一 小学校のリ クエスト献 立です。
	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	34.0	
	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			
豆乳入りポタージュ	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	ベシヤメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう			
20 (火)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	
	牛乳	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 でんぶふん さとう	しょうゆ 塩	31.9	
	もやしとにらの中華炒め	小麦 大豆 ごま	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 ねぶかねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶふん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
21 (水)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	ツナそぼろ をごはん にのせて食 べましょう。
	牛乳	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	31.1	
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		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		
きのこ汁	大豆 さば	どうふ あぶらあげ わか め	たまねぎ しめじ えのきだけ なめこ		かつおの素			
22 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		854	
	牛乳	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 でんぶふん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	34.4	
	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			
23 (金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		826	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	春巻き	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 でんぶふん	しょうゆ 塩	23.2	
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
鶏肉とだけのこの 具だくさんスープ	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			
お米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					
26 (月)	背割りパン	小麦 乳			パン		835	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。
	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	ケチャップ ソース ワイン	32.6	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (大豆 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	しょうゆ 酒 みりん		
きのこニョッキの クリーム煮	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	チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう			
27 (火)	麦ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		770	チキンカ レーはじっ くり煮込ん で作ってい ます。
	牛乳	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 セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	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	28.5	
	煮たまご	卵	たまご			塩 酢		
ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ にんじん とうもろこし	わふうドレッシング				
28 (水)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		809	秋が旬のさ んまをかば 焼き風にし ました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのかば焼き	小麦 大豆	さんま		でんぶふん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん	30.9	
	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 和風だし 酒		
実だくさん汁	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			
29 (木)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		750	今月の飛竜 頭はあんか けです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	飛竜頭のあんかけ	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 でんぶふん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	26.9	
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
豚肉と大根の炒め煮	小麦 大豆 豚肉 ごま	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)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		749	黒はんぺん はお隣の焼 津市の特産 物です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぶふん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん	26.6	
	筑前煮	小麦 大豆 鶏肉	とりにく さつまあげ	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	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん		
のっぺい汁	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 でんぶふん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			

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**
- 自分が食べ切れる量に調整する**
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**

食べている時も時間を意識しましょう

体に必要な量を知ること大切

よそっ払いは食べられないですね