

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

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		
(木)	ごはん				こめ		602	今月の飛竜 頭はあなか けです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうすのあんかけ	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 でんぶん 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		
(金)	ぶたにくとだいこんの 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	643	
	ソフトめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				26.4	
	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 しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ハヤシルフ 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		
(月)	ブレンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢	643	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の美 にしまし た。 
	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			
	ごはん				こめ		27.2	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう	584	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の美 にしまし た。 
	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 しょうぶつゆ	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	26.9	
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				603	目の愛護 デーにちな んだ献立で す。 
	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	でんぶん さとう しょうぶつゆ	酒 ソース しょうゆ		
	きゅうりのひだひた	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	23.6	
	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	チキンブイオン しょうゆ 塩 コンソメの素 酒		
(木)	ごはん				こめ		606	ツナそぼろ をごはん 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	グリンピース しょうが	さとう しょうぶつゆ	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢		
(金)	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 えのきだけ なめこ		かつおの素	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。
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				26.9	
	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		
(火)	ごはん				こめ		591	春雨スープ にはうずら 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					
	フルコギ	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		
(水)	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 ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	623	カレー南蛮 は和風のた しにカレー ルーを溶い たうどんつ ゆです。
	ヨーグルト	乳 ゼラチン	ヨーグルト					
	うどん	小麦			めん		29.6	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	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	579	カレールウ は和風のた しにカレー ルーを溶い たうどんつ ゆです。
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ			
	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			23.7	
	ごはん				こめ			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				579	ごぼうには 食物繊維が たっぷり入 っています。
	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	でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ		
	やさいのキムチあえ	小麦 大豆 こま りんご		きりほしだいこん 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		
(土)	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 しょうぶつゆ でんぶん	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 豚肉 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
(日)	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)	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							
	ガバオライスのく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	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 ナンフラー				
	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				
20 (火)	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		チキンフイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	27.4			
	チーズ	乳	チーズ							
	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	しょうくぶつゆ こめこ さとう 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					
21 (水)	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 たけのこ チンゲンサイ にんじん	さとう こめこ みずあめ しょうくぶつゆ	チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	27.9			
	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						
	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							
22 (木)	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 しょうくぶつゆ	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 しょうくぶつゆ	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 しょうくぶつゆ	チキンフイヨン 塩 こしょう コンソメの素			604	黒はんぺんはお隣の焼津市の特産物です。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ					
23 (金)	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 でんぶ しょうくぶつゆ		23.0			
	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 しょうくぶつゆ	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 でんぶ	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			630	秋が旬のさんまをかは焼き風にしました。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ					
24 (土)	さんまのかばやき	小麦 大豆	さんま		でんぶ さとう しょうくぶつゆ	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			615	チキンカレーはじっくり煮込んで作っています。
	むぎごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ					
25 (日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		24.9			
	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 しょうくぶつゆ	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 チキンフイヨン				
	にたまご	卵	たまご			塩 酢			592	
	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					
26 (月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		26.1			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ					
	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 さとう	しょうゆ 塩				
	もやしとらのちゅうかいだめ	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				
27 (火)	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 しょうくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	27.3	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。		
	ロールパン	小麦 乳			パン					
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ				645	
	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 でんぶ さとう こむぎこ	塩				
28 (水)	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 しょうくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	29.2			
	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	チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう				
	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		こめ					
29 (木)	さばのこうじやき	さば	さば		しょうくぶつゆ	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 でんぶ しょうくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう			612	朝比奈第一小学校のリクエスト献立です。
	ロールパン	小麦 乳			パン					
30 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		28.4			
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうくぶつゆ	塩 こしょう				
	やさいサラダ(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				28.4	
	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	しょうくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 チキンフイヨン こしょう				

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

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

