

令和8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			
(木)	ご飯				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	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	こむぎこ パンこ でんぶ ん しょうぶつゆ		26.6		
	筑前煮	小麦 大豆 鶏肉	とりにく さつまあげ		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 ん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
(金)	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	32.4		
	ブレンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢			
(月)	荳わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	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		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。	
	背割りパン	小麦 乳			パン				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				32.6		
	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 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	32.6		
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				
(火)	ご飯				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	でんぶ ん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ	29.2		
	野菜のキムチあえ	小麦 大豆 ごま 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			
(水)	ご飯				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						
	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	でんぶ ん さとう しょうぶつゆ	酒 ソース しょうゆ	32.0		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	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			
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		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。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		しょうぶつゆ パンこ こめこ でんぶ 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	さとう こむぎこ	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	32.5		
	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 しょうぶつゆ				
	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			
(金)	ご飯				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	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			
(火)	ご飯				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 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			
	鶏肉とたけのこの 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 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			
(水)	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			813	カレー南蛮 は和風の だしにカ レーを溶 いたどん つゆです。	
	うどん	小麦			めん				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				38.6		
	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		カレー粉			
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶ ん しょうぶつゆ				
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
(木)	ご飯				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 しょうぶつゆ でんぶ ん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	31.3		
	金平ごぼう	小麦 大豆 豚肉 ごま	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			
	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			
(金)	ご飯				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 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			

○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		
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	ガバオライ スはタイの 代表的な料 理です。
	ガバオライスの具	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		
	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	33.2	
	わかめスープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぶたにく わかめ チーズ	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		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		750	今月の飛電 頭はあんか けです。
	飛電頭のおんかけ	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		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	26.9	
	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 ごんにやく 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		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	
	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩		
	もやしとにらの中炒め	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	31.9	
	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		
(木)	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		765	
	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	しょうぶつゆ こめこ さとう	塩 しょうゆ		
	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		29.4	
	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	チキンフイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
(金)	麦ご飯 牛乳	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。
	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		
	煮たまご	卵	たまご			塩 酢	28.5	
	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			
(月)	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		854	
	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	34.4	
	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	チキンフイヨン 塩 こしょう コンソメの素		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		820	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の実 にしまし た。
	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		
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	33.2	
	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		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	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。
	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 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	32.7	
	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		
(木)	ヨーグルト ロールパン 牛乳	乳 小麦 乳	ヨーグルト		パン		750	朝比奈第一 小学校のリ クエスト献 立です。
	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		
	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		34.0	
	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	ベシャメルソース 塩 チキンフイヨン こしょう		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		789	
	さばのこうじ焼き	さば	さば		しょうぶつゆ	こうじ しお		
	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	35.5	
	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 でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ オイスターソース コンソメの素 こしょう		

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ですよ

よそつ分は食べられるといいですね