

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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		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 バジル	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		
	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	27.4	
(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 でんぶ 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	だけのこ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいだけ 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	23.0	
(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 とりにく	ねぶかねぎ しょうが	でんぶ さとう しょうくぶつゆ	しょうゆ		
	やさいのキムチあえ	小麦 大豆 ごま 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		
	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	23.7	
(火)	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			
	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 チキンブイヨン こしょう	28.4	
(水)	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 しょうくぶつゆ でんぶ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	きんぴらごぼう	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 しょうくぶつゆ	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	26.2	
(木)	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		
	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	
(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 しょうくぶつゆ	ケチャップ ソース ハヤシルウ 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		
	ブレンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょうくぶつゆ	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 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		26.4	
(火)	ごはん				こめ		584	目の愛護デーにちなんで献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーの 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 さとう しょうくぶつゆ	酒 ソース しょうゆ		
	きゅうりのひだひた	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	26.9	
(水)	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 さとう	しょうゆ 塩		
	もやしとにらのちゅうかいため	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 ほししいだけ 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	26.1	
(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。気を付けて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フルコギ	小麦 大豆 豚肉 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	27.9	
(金)	ヨーグルト	乳 セラチン	ヨーグルト				623	カレー南蛮は和風のだしにカレー粉を溶いたうどんつゆです。
	うどん	小麦			めん			
	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		
	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 しょうくぶつゆ		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				

○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 しょうゆ	しょうゆ 塩 酒		
	かふうあえ	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 こまあぶら	しょうゆ 酢	26.1	
(火)	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		
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		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	とりこく おから	にんにく しょうが	しょうゆ	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				
(水)	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				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	しょうゆ	19.0	
やさし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			
(木)	とりこくただけのこの くたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりこく 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	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				
	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	とりこく 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 でんぶん 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 酢			
(金)	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 しょうゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素		
	ごはん				こめ		643	秋が旬のさ つまいちを みそ汁の実 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 しょうゆ	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 しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし			
(月)	さつまじる	大豆 鶏肉 さば	とりこく 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		
	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	とりこく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうゆ	カレーウ ソース チャツネ コンソメの素 クチャップ 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			
(火)	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			
	ロールパン	小麦 乳			パン		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。
	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 とりこく	たまねぎ	こめこ でんぶん さとう こむぎこ	塩 クチャップ トマトピューレ ソース コンソメの素 塩 こしょう	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 しょうゆ				
(水)	ポトフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりこく	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		
	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	しょうゆ	しょうゆ	22.8	
ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩			
(木)	ぶたにくとだいこんの いために	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		
	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 ごま ドレ (大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん ベシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう			
(金)	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 しょうゆ			
	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		しょうゆ	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			
(土)	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 だけのこ ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん しょうゆ	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

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
ることも大切です

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