

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		579	
	ぎゅうにゅう とうふステーキ そぼろあんかけ	乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく		でんぷん 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 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	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		
(金)	ソフトめん	小麦			めん		643	
	ぎゅうにゅう ミートソース	乳 小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ みそ			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		
	ブレンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢	26.4	
	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			
(月)	ごはん				こめ		643	秋が旬のさつまいもを みそ汁の実に しました。 
	ぎゅうにゅう あじフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう あじ		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	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	27.2	
	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		
(火)	ごはん				こめ		592	
	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく			こむぎこ でんぷん さとう		
	もやしとに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	26.1	
	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		
(水)	ロールパン	小麦 乳			パン		645	ボトフは肉 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 メンチカツ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		しょうぶつゆ 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 しょうぶつゆ	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	27.3	
	ボトフ	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		
(木)	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 チキンカレー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳 りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ			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		
	にたまご	卵	たまご			塩 酢	24.9	
	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			
(金)	ごはん				こめ		584	目の愛護 デーにちな んだ献立で す。
	ぎゅうにゅう とりにくとレバーの ちゅうかあえ	乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー			でんぷん さとう しょうぶつゆ		
	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	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		
(火)	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 ひりゅうずのあんかけ	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 豚肉	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう			しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	22.8	
	ぶたにくとだいこんの いために	小麦 大豆 鶏肉 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		
(水)	うどん	小麦			めん		623	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。
	ぎゅうにゅう カレーなんばん	乳 小麦 大豆 鶏肉 さば	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ			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 でんぷん しょうぶつゆ		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				
(木)	ごはん				こめ		616	
	ぎゅうにゅう さばのこうじやき	乳 さば	ぎゅうにゅう さば			しょうぶつゆ		
	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		
(金)	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 ツナそぼろ	乳 小麦 大豆 卵	ぎゅうにゅう まぐろ たまご			さとう しょうぶつゆ		
	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢	26.1	
	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		

○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		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 でんぶ	しょうゆ 塩			
	やさいのアーモンドあえ とりにくとだけのこの くだくさんスープ	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 だけのこ 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					
20 (火)	ごはん				こめ		585	ガパオライスはタイの 代表的な料理です。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	ガパオライスのぐ	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 しょうが パセリ	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			
21 (水)	チーズ	乳	チーズ				27.4		
	せわりパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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。
	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			
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				
22 (木)	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 でんぶ	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
23 (金)	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			
26 (月)	ごはん				こめ		630	秋が旬のさん まをかは 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			
27 (火)	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	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			
28 (水)	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			
29 (木)	ごはん				こめ		591	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。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	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			
30 (金)	ヨーグルト	乳 ゼラチン	ヨーグルト				27.9		
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				603		
	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				
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				

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



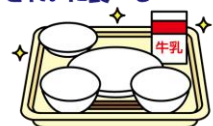
食べている時も時間を意識しましょう

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