

令和8年度

10月分学校給食予定献立表

中学校

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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ		
	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		
(金)	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		788	
	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		
	ブレンオムレツ	大豆 卵	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	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			
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		820	秋が旬のさ つまいもを みそ汁の美 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		
	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		
(火)	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 でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	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 たけのこ 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 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		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。
	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	しょうぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ	塩 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		
	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		
(木)	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		
	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			
(金)	ご飯 牛乳	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。
	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 しょうぶつゆ	酒 ソース しょうゆ		
	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		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		750	今月の飛竜 頭はあんか けです。
	飛竜頭のはんかけ	小麦 大豆 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだめめ にんじん	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 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		
	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		
(水)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		813	カレー南蛮 は和風のた 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		カレールウ 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 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		
	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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	ツナそぼろ をごはん のせて食べ ましょう。
	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		
	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		

○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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		826	
	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	しょうゆ 塩		
	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	23.2	
	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 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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
20 (火)	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				ガバオライスはタイの 代表的な料理です。
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	
	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 アンブラー	33.2	
	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		
21 (水)	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		チキンブイオン しょうゆ スープストック 塩 こしょう		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。
	チーズ	乳	チーズ					
	背割りのパン 牛乳	小麦 乳			パン		835	
	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	
22 (木)	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま ドレ (大豆 こま)		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		黒はんぺん はお隣の焼 津市の特産 物です。
	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	ベシャメルソース 塩 チキンブイオン 塩 スープストック こしょう		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		749	
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん	26.6	
23 (金)	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	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳			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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	34.4	
26 (月)	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		秋が旬のさ んまをかば 焼き風にし ました。
	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	チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		809	
	さんまのかば焼き	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	30.9	
27 (火)	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		ごぼうには 食物繊維が たっぷり入 っています。
	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		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		758	
	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	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	31.3	
28 (水)	金平ごぼう	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		朝比奈第一 小学校のリ クエスト献 立です。
	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		
	ロールパン 牛乳	小麦 乳			パン		750	
	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	
29 (木)	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			春雨スープ にはうす 卵が入っ ています。気 をつけて食 べましょ う。
	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 チキンブイオン こしょう		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	
	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	32.7	
30 (金)	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		
	ヨーグルト	乳 ゼラチン	ヨーグルト				29.4	
	黒糖パン 牛乳	小麦 乳			パン こくとう		765	
30 (金)	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	チキンブイオン 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!

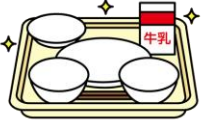
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。

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

- 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
- 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
- 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