

令和7年 10月 給食予定献立表 (15回)

静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー 乳製品 卵 小麦 えび・かに 落花生	おもな材料				小学校 (3~4年) I群+ - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 I群+ - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
					体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他				
1 水					お弁当の日				10/2(木)日本の味めぐり ～長野県～			
2 木			キムタクごはん(ごはん) (ぐ)		ベーコン	はくさいキムチ たくあん	ごはん	油		538 18.5 15.6 2.5	709 24.1 18.4 3.1	
			おやき	*	だいす ぶたにく とりにく	のさわなしおづけ キャベツ たまねぎ こんにゃく	こむぎこ さとう 油					
3 金			ぐだくさんみそしる		しんしゅうみそ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	かつおだし				
			パン	*			パン					
			タンドリーチキン		とりにく	にんにく しょうが	はちみつ			602 27.9 26.1 3.6	753 34.8 32.0 4.1	
			キャベツのサラダ		サラミソーセージ	キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル					
6 月			オニオングラウンド			たまねぎ にんじん バセリ	オリーブオイル					
			ごはん									
			おつきみハンバーグ		とりにく・ぶたにく ・だいすたんぱく (ハンバーグ)	たまねぎ・しょうが・ にんにく・トマト(ハン バーグ)	さとう でんぶん(ハン バーグ) さとう でんぶん	みりん しょうゆ	591 20.2 16.4 1.5	760 25.8 19.7 2.0		
			いもこじる		はままつみそ 油あげ	にんじん ぶなしめじ こんにゃく ねぎ	さといも ごま油	かつおだし				
7 火			じゅうごやデザート		かんてん	みかんかじゅう	さとう 油					
			パン	*			パン					
			みかんジャム			みかんかじゅう	さとう			591 23.2 25.5 2.4	722 28.0 30.5 3.0	
			クリームシチュー	*	とりにく なまクリーム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター オリーブオイル こむぎこ	塩 こしょう 白ワイン やさいフイヨン				
8 水			チンゲンサイのごま炒め		チキンハム	チンゲンサイ もやし	ごま油 ごま	しょうゆ				
			ごはん									
			ぶりフライ	*	ぶり		ごはん			566 20.8 20.7 1.6	745 26.4 25.0 2.0	
			はくさいのあおじそあえ			はくさい きゅうり あおじそふりかけ	こむぎこ パンこ 油	塩				
9 木			さわにわん		ぶたにく	ごぼう たけのこ みつば だいこん にんじん		かつおだし 塩 みりん しょうゆ				
			ごはん									
			ごもくいため	*	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく	油 ごま油 でんぶん	やさいブイヨン 塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスター	570 21.0 17.2 2.1	715 25.4 19.9 2.5		
			ワンタンスープ	*		にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし 塩 しょうゆ 酒				
10 金			めのあいごデーゼリー			ブルーベリーかじゅう	さとう					
			スポーツの日									
			くろざとうりりパン	*			パン くろざとう					
			あきやさいの ラタトウイユ		ベーコン	れんこん ぶなしめじ りんご トマト なす たまねぎ にんじん りんご トマト にんにく	オリーブオイル	塩 こしょう 赤ワイン	637 21.5 27.8 2.6	793 26.2 33.4 3.3		
15 水			特3日課									
16 木			研究発表会 (小学校: 特2日課、中学校: 特別日課)									
17 金			研究発表会 (小学校: 特2日課、中学校: 特別日課)									

10月の給食は、おいしい秋の食べ物が大集合！れんこんやきのこが入った『秋野菜のラタトウイユ』、かぼちゃたっぷりの『パンプキンカレー』、りんごなどの果物が登場します。旬のおいしさをみんなで楽しみましょう。



日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー		おもな材料				小学校 (3~4年) I群 kcal たんぱく質 脂質(g) 食塩(g)	中学校 I群 kcal たんぱく質 脂質(g) 食塩(g)			
				乳製品	卵	小麦 えび かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他			
20	月		ごはん							ごはん		584 22.0 22.9 2.2	745 27.0 26.9 2.8	
			さばのみっかびみかんに					さば	みかんピューレ	さとう	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 酒			
			きりほしだいこんのいために					ベーコン 油あげ こんぶ	きりほしだいこん にんじん しいたけ	ごま油 さとう	かつおだし しょうゆみりん			
			とうふのみそしる					とうふ わかめ はままつみそ	だいこん にんじん		かつおだし			
21	火		おちゃいりパン	*	*			りょくちや	パン			557 20.7 19.1 3.3	761 24.1 22.0 4.2	
			にこみミートボール			とりにく・ぶたにく・だいす(ミートボール)		ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこん(ミートボール)	さといも・でんぶん・さとう・油(ミートボール)	さとう	トマトチャップ ウスターーズ 赤ワイン しょうゆ			
			コンソメスープ					たまねぎ キャベツ	にんじん		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ			
			フルーツポンチ					みかん	こめこ・さとう・でんぶん(だんご)					
22	水		お弁当の日											
23	木		むぎいりごはん						ごはん むぎ			小学校 なし (3時間 下校)	798 28.2 24.6 2.0	
			とりたまそぼろどんぶり	*		とりにく いりたまご		にんじん もやし えだまめ しょうが ににく	油 さとう ごま油	酒 トウバソグヤソ しょうゆ				
			おすいもの			かまぼこ ふ		にんじん みつば		かつおだし 塩 酒 しょうゆ				
			てづくりりんごケーキ	*		とうにゅう		りんご(缶) りんごかじゅう	こむぎこ・さとう・油 (ホットケーキミックス) オリーブオイル					
24	金		ごはん						ごはん			小学校 なし (3時間 下校)	789 29.8 26.8 2.2	
			マーぼーどうふ			ぶたにく とうふ みそ		たけのこ にんじん しょうが ににく しいたけ ねぎ	油 でんぶん ごま油	トウバンジャン 塩 酒 しょうゆ				
			もやしいため			ベーコン		もやし コーン	ごま油	塩 しょうゆ				
			にしょくあげ			きんときまめ			じゃがいも 油 でんぶん	塩 こしょう				
27	月		ソフトめん	*					ソフトめん			542 25.8 19.8 2.3	684 32.4 23.5 3.1	
			つけナポリタン	*		とりにく ワインナー チーズ なまクリーム		たまねぎ にんじん トマト ににく マッシュルーム さやいんげん セリ-	オリーブオイル	オイソ-ブ こしょう 塩 トマトチャップ ウスターーズ 赤ワイン				
			キャベツソテー					キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう				
			りんご					りんご						
28	火		パン	*	*				パン			612 28.3 25.2 2.1	760 34.4 30.3 2.9	
			ポークピーンズ			ぶたにく ベーコン だいす		たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ しょうが ににく セロリー パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン				
			ほうれんそうのソテー			ハム		ほうれんそう	オリーブオイル	塩 こしょう				
29	水		お弁当の日											
30	木		ごはん						ごはん			570 18.6 17.7 2.2	722 22.6 20.8 2.8	
			パンプキンカレー	*				かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん しょうが ににく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (リトガレルウ)	カレーこ・ホーク エス(リトガレルウ) やさいブイヨン 塩 赤ワイン トマトチャップ 加ーこ ウスターーズ				
			むらさきキャベツのザワーグラウト					むらさきキャベツ にんじん	オリーブオイル	りんご酢 塩 こしょう				
			みかん					みかん						
31	金		せわりパン	*	*				パン			666 25.2 32.2 3.0	中学校 なし (3時間 下校)	
			セルフワインナードック(ワインナー)			ポークワインナー				トマトチャップ 白ワイン ウスターーソース				
			もやしいため			ハム		もやし コーン	ごま油	しょうゆ 塩				
			ビシソワーズ	*		ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	塩 こしょう やさいブイヨン 白ワイン				

* アレルギー物質が使用されている献立は、横に*印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

