

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (火)		カレーなんばん うどん	うどん だし昆布 削り節 とり肉 たまねぎ 油揚げ にんじん みりん しょうゆ 酒 塩 カレー粉 でんぷん こまつな ねぎ	熱量 644 kcal
		ちくわの しょうがふうみ	ちくわ(たまご不使用) 油 しょうが 砂糖 酒 しょうゆ とうがらし	蛋白質 30.8 g
		大 ごましょうゆあえ	ごましょうゆあえ	もやし こまつな ごま しょうゆ みりん みそ 砂糖
2 (水)		むぎごはん のりのつくだに	麦 こめ のり しょうゆ みりん 砂糖	熱量 653 kcal
		にくどうふ	ぶた肉 豆腐 たまねぎ こまつな ねぎ しらたき にんじん 削り節 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	蛋白質 24.6 g
		たいこんの ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
3 (木)		りんごとさつまいもの むしパン	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも りんご たまご 牛乳 豆乳 バター 干しぶどう ワイン	熱量 592 kcal
		ポトフ	鶏ガラ とり肉 ウィナー ジャがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 26.5 g
		ひじきサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき たまねぎ 砂糖 塩 こしょう 酢	
4 (金)		なめし	米 むぎ だし昆布 酒 しょうゆ 大根の葉 ごま 塩	熱量 631 kcal
		つくねの だいこんおろしがけ	れんこん 干しいたけ にんじん とり肉 ねぎ だいこん しょうが 塩 でんぷん 砂糖 酒 しょうゆ みりん	蛋白質 25.6 g
		みそけんちんじる	削り節 ごま油 ごぼう こんにゃく ジャがいも にんじん だいこん 油揚げ 豆腐 ねぎ 酒 みそ	
7 (月)		キャロットライスの きのこクリームかけ	米 むぎ にんじん 塩 油 にんにく エリンギ マッシュルーム しめじ 鶏ガラ しょうが 塩 こしょう 米粉 牛乳 生クリーム とり肉 こしょう パセリ	熱量 607 kcal
		やさいスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん ジャがいも キャベツ 塩 こしょう しょうゆ こまつな	蛋白質 22.7 g
8 (火)		ごもくごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油あげ 糸こんにゃく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	熱量 616 kcal
		さばのカレーあげ	サバ(切り身) 酒 こしょう カレー粉 小麦粉 油	蛋白質 26.4 g
		からしあえ	もやし こまつな にんじん 酒 しょうゆ からし	
		みそしる	削り節 豆腐 ねぎ わかめ 酒 みそ	
9 (水)		スパイシーピラフ	バター 米 むぎ レバー入りウィナー にんにく ピーマン たまねぎ セロリ にんじん コーン トマトピューレ トマト缶 ワイン 塩 こしょう パプリカ チリパウダー	熱量 601 kcal
		ABCスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ベーコン ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう こまつな マカロニ	蛋白質 26.0 g
10 (木)		わふうスパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) 油 にんにく ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき ワイン 塩 こしょう バター しょうゆ のり	熱量 515 kcal
		ポテトサラダ	ジャがいも きゅうり にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 22.9 g
		ミルクプリン ブルーベリーソース	かんてん 砂糖 牛乳 生クリーム ラム酒 ブルーベリージャム	
11 (金)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 579 kcal
		マーボーどうふ	トウバンジャン しょうが にんにく とり肉 ぶた肉 ねぎ 干しいたけ にんじん 豆腐 鶏ガラ 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 いら ごま油	蛋白質 30.1 g
		ナムル	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
15 (火)		くりいり おこわごはん	米 もち米 だし昆布 にんじん しめじ 油あげ とり肉 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 ごま むぎ栗 さつまいも	熱量 680 kcal
		チキンボールの みそスープ	とり肉 たまねぎ たまご しょうが でんぷん 塩 おからパウダー にんじん たまねぎ だいこん はくさい みそ とりガラ こまつな ごま油	蛋白質 28.9 g
		みたらしだんご	白玉もち 砂糖 しょうゆ でんぷん	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



10月の給食費引落日 10/10 (木)  
10月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">日本の味めぐりこんだて★静岡県</div>				
16 (水)	しょうゆちやめし おさかなハンバーグ はくさいのそくせきづけ おさく 	しょうゆちやめし おさかなハンバーグ はくさいのそくせきづけ おさく	米 むぎ だし昆布 酒 しょうゆ 塩 ジャガイモ 白身魚のすり身 とり肉 ねぎ しょうが 塩 こしょう でんぷん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん はくさい こまつな にんじん 塩 しょうが しょうゆ 削り節 にんじん こんにゃく だいこん 油あげ さといも みりん 酒 しょうゆ ねぎ	熱量 685 kcal 蛋白質 30.9 g
17 (木)	みそラーメン あおのりポテトビーンズ ぎゅうにゅう 	みそラーメン あおのりポテトビーンズ	中華めん(たまご不使用) ごま油 だし昆布 鶏ガラ にんにく しょうが ねぎ みそ 油 ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう ごま油 トウバンジャン ジャガイモ 大豆 でんぷん 油 青のり 塩	熱量 624 kcal 蛋白質 25.0 g
18 (金)	アレルゲンフリーカレーライス コールスローサラダ ぎゅうにゅう 	アレルゲンフリーカレーライス コールスローサラダ	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん ジャガイモ 片栗粉 米粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ キャベツ にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう 砂糖	熱量 637 kcal 蛋白質 25.7 g <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">みんなできっしょに!</div>
21 (月)	ピザトースト コーンサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ピザトースト やさいスープ コーンサラダ	食パン(たまご不使用) チーズ オリーブオイル たまねぎ しめじ レバーいりウインナー 油 にんにく ケチャップ 塩 こしょう チリパウダー 鶏ガラ ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ ワイン 塩 こしょう しょうゆ キャベツ きゅうり コーン にんじん 油 砂糖 塩 こしょう 酢	熱量 631 kcal 蛋白質 27.0 g
22 (火)	じゃこいりだいこんのはごはん こんぶづけ だいこんとさといものそばろに ぎゅうにゅう 	じゃこいりだいこんのはごはん こんぶづけ だいこんとさといものそばろに	米 むぎ だいこんのは ちりめんじゃこ 酒 かつお節 しょうゆ 砂糖 ごま油 だいこん さといも 削り節 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 とり肉 にんじん でんぷん しょうが はくさい きゅうり 糸昆布 しょうゆ	熱量 633 kcal 蛋白質 22.3 g
23 (水)	ゆかりごはん さかなとやさいのマヨネーズやき すましじる ぎゅうにゅう 	ゆかりごはん さかなとやさいのマヨネーズやき すましじる	米 むぎ ゆかり ごま ジャガイモ キャベツ にんじん すけそうだら 酢 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 みそ しょうゆ みりん だし昆布 削り節 豆腐 しめじ 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ	熱量 631 kcal 蛋白質 21.9 g
24 (木)	あんかけやきそば だいがくいも ぎゅうにゅう 	あんかけやきそば だいがくいも	中華めん(たまご不使用) ごま油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 酒 砂糖 塩 こしょう しょうゆ 酢 イカ 酒 キャベツ こまつな でんぷん さつまいも 酒 水あめ はちみつ しょうゆ 酢 油 ごま	熱量 653 kcal 蛋白質 24.6 g
<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; display: inline-block;">うんどうかいおうえんこんだて</div>				
25 (金)	キムチチャーハン ぶどうシャーベット はるさめスープ ショア 	キムチチャーハン はるさめスープ ぶどうシャーベット	米 むぎ 油 塩 トウバンジャン にんにく ねぎ 酒 たら ごま油 キムチ しょうゆ ぶた肉 鶏ガラ にんじん だけのこ 干しいたけ もやし こまつな ぶた肉 酒 塩 こしょう しょうゆ はるさめ 国産ぶどうゼリー(凍らせて提供)	熱量 550 kcal 蛋白質 28.8 g <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">西塩小テザート部門 アンケート1位</div>
29 (火)	カルピスゼリーポンチ てづくりにくまん わんたんスープ ぎゅうにゅう 	てづくりにくまん わんたんスープ カルピスゼリーポンチ	ごま油 しょうが ぶた肉 とり肉 たまねぎ だけのこ 干しいたけ 塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう みりん しょうゆ コチュジャン でんぷん 砂糖 小麦粉 たまご ベーキングパウダー 牛乳 ラード 削り節 油 とり肉 にんじん 干しいたけ もやし にんじん ねぎ こまつな 酒 塩 こしょう ワンタン かんてん 砂糖 カルピス 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ワイン	熱量 649 kcal 蛋白質 28.8 g
30 (水)	ひじきごはん おかかあえ しろみさかなのみそだれかけ みそしる ぎゅうにゅう 	ひじきごはん おかかあえ しろみさかなのみそだれかけ みそしる	米 むぎ だし昆布 酒 みりん しょうゆ にんじん ひじき 油揚げ 砂糖 しょうゆ すけそうだら 酒 しょうゆ でんぷん 小麦粉 みそ 油 西京みそ 砂糖 みりん 酒 こまつな もやし 切り干し大根 しょうゆ ごま油 みりん 塩 かつお節 削り節 ジャガイモ たまねぎ えのき 酒 みりん みそ	熱量 754 kcal 蛋白質 37.8 g
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">ハッピーハロウィンこんだて</div>				
31 (木)	こまつなのクリームスパゲッティ ジャック・オー・ランタンのケーキ フロッコリーサラダ ぎゅうにゅう 	こまつなのクリームスパゲッティ フロッコリーサラダ ジャック・オー・ランタンのケーキ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 油 にんにく ベーコン たまねぎ ワイン コーンペースト 生クリーム チーズ こまつな キャベツ フロッコリー にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 砂糖 豆乳 パンラエッセンス ココアパウダー	熱量 754 kcal 蛋白質 37.8 g