

令和5年 10月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		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		
2月	ごはん			こめ		585	ポークしゅうまい 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4	
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	しお		
	こまつなともやしのサラダ	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	768	
	とうふのカレーいため	とうふ ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ キャベツ にんじん	さとう 油	しょうゆ しお カレーこ	31.5	
3火	ごはん			こめ		601	目の愛護デー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.9	
	ヤンニョムチキン	とりにく とりレバー	にんにく	でんぶん 油 さとう	コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん		
	ちゅうかサラダ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごま油	しお しょうゆ す	761	
	ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが しいたけ	ワンタンのかわ	ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお	30.7	
5木	せわりパン			パン マーガリン		605	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9	
	ミートサンドのぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こむぎこ さとう 油	ケチャップ ソース しお コンソメ	757	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		29.6	
	やさいスープ	とりにく	たまねぎ もやし こまつな にんじん		ガラスープ しょうゆ しお コンソメ		
6金	ごはん			こめ		561	あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.0	
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ ラード でんぶん さとう 油	しょうゆ しお さけ	746	
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	26.8	
10火	ごはん			こめ		581	おしまちゃん ランチ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	ちや	こむぎこ パンこ 油		748	
	ごまあえ		もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ	28.9	
11水	ひらうどん			めん		624	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
	カレーなんぼんつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ	でんぶん	かつおだし カレールウ みりん しょうゆ しお	774	
	だいがくいも			さつまいも さとう 油 ごま	しょうゆ す	29.1	
12木	むぎごはん			こめ むぎ		570	韓国の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1	
	ブルコギ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん いら りんご しょうが にんにく	さとう ごま油	しょうゆ トウバンジャン	741	
	ナムル		ほうれんそう もやし	ごま油 ごま さとう	しょうゆ	30.1	
13金	ごはん			こめ		607	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ 油 さとう みずあめ	しお みりん	782	
	きりぼしだいごんのにも	さつまあげ	きりぼしだいごん にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ	28.9	
16月	マーガリンパン			パン マーガリン		628	五小 ハロウィンに ちなんだ献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5	
	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく		でんぶん さとう	しお	807	
	ほうれんそうのソテー	チキンハム	ほうれんそう にんじん	油	しお コンソメ	30.6	
パンキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	油	ベシャメルソース コンソメ しお ガラスープ			

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を **緑め文字・アンダーライン** で表示しています。

○「地場産物を使った料理十具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介



< 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いぐさは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすほし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

令和5年 10月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など	
		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			
17 火	ごはん			こめ		585	四小4年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ	ねぶかねぎ にんにく	さとう ごま油	しょうゆ とうがらし	26.6		
	いそべポテト	あおさ		じゃがいも ごま	しお	750		
18 水	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ しお かつおだし	31.7		
	げんまいりパン			パン げんまい		656		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3		
	くりコロッケ			じゃがいも くり さつまいも 油 パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん さとう	しお	838		
19 木	ポパイサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	油 さとう	しょうゆ す	756	島田第一中学校 生徒作成献立	
	チリコンカーン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく	油	ケチャップ しお ソース ワイン チリミックス コンソメ			
	ごはん			こめ		591		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6		
20 金	なっとう	なっとう			なっとうのたれ からし	756	島田第一中学校 生徒作成献立	
	かふうあえ		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す			
	さともとだいのそぼろに	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース しょうが	さとも さとう 油 でんぷん	しょうゆ さけ みりん	27.7		
	りんご		りんご					
23 月	さつまいもごはん			こめ さつまいも	さけ しお	605	金小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5		
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		815		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かいそう	もやし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	32.3		
24 火	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	ごま油	しょうゆ かつおだし しお	639	フィッシュナゲット 小 2こ 中 3こ	
	むぎごはん			こめ むぎ		20.9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				862		
	フィッシュナゲット	あじ いとよくだい きんときだい ぐち はた	たまねぎ しょうが	油 でんぷん さとう こむぎこ	しお しょうゆ	26.2		
25 水	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう	しお	763	中国地方 の料理	
	ハヤシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ しお がらスープ			
	ごはん			こめ				594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.8
26 木	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	でんぷん 油 さとう	さけ しょうゆ みりん	759	五和6年 五小 金中	
	やさいのレモンしょうゆあえ		キャベツ ほうれんそう もやし レモン	さとう	しょうゆ	28.2		
	チンゲンサイのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	じゃがいも	かつおだし	600		
	アップルパン		りんご	パン		25.2		
27 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				763	相賀小学校 児童作成献立	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	でんぷん さとう 油 マッシュポテト でんぷん	しお ケチャップ ソース ワイン	31.3		
	カラフルサラダ (イタリアドレッシング)		キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		569		
	クリームスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん	油	コンソメ ベシヤメルソース ガラスープ しお ワイン	18.6		
30 月	ごはん			こめ		739	金小 四小6年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1		
	ししゃものなんぼんづけ	ししゃも	ねぶかねぎ	でんぷん 油 さとう	しお しょうゆ す とうがらし	640		
	ボテサラダ (マヨネーズ)		にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	しお	26.9		
31 火	いわしのうめに	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ うめず こんぶだし	831	ししゃもの なんぼんづけ 小 1こ 中 2こ	
	だいずのいそに	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう 油	しょうゆ	33.4		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ なまつな	さつまいも	かつおだし	628		
	みかん		みかん			23.5		
30 月	ちゅうかめん			めん		782	みそラーメンスープ ガラスープ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.3		
	みそラーメンスープ	ぶたにく わかめ	はくさい もやし にんじん にんにく いら とうもろこし ねぶかねぎ ママ しょうが	こむぎこ 油 みずあめ でんぷん はるさめ さとう	しょうゆ しお	588		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	さとう ごま ドレッシング	しょうゆ さけ みりん	24.1		
31 火	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ごぼう にんじん きゅうり			756	す みりん かつおだし しょうゆ しお	
	ごはん			こめ		28.9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん				
31 火	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ さけ			