



給食こんだて表 (小学校A)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校	Aブロック	西島学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
2 (月)	米飯	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む		611	カラフル和え カラフル和えは、カリカリ梅と乾燥野菜のふりかけで、野菜を和えています。梅の酸味がアクセントになり、さっぱりと食べられます。
	牛乳	牛乳		米		26.1	
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜	砂糖 ごま		532	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	でんぷん	調理用ふりかけ 塩		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 醤油 塩		
3 (火)	ラーメン (中華めん、ラーメンのスープ)	豚肉 わかめ なたと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	中華めん 大豆油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 とんこつスープ 塩 中華スープの素 こしょう	593	メンマ メンマは、麻竹(まちく)という種類の竹で作ります。そのたけのこをゆでて塩漬けし、乳酸発酵させて乾燥させ、水で戻し調味します。
	牛乳	牛乳				27.5	
	味付ゆで卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩	296	
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風乳化ドレッシング		
4 (水)	米飯			米		692	もったいないの心 まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心を忘れず、できることを考えてみましょう。
	牛乳	牛乳				27.5	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	315	
	野菜のごまみそ和え	ちくわ みそ	キャベツ ほうれん草 きゅうり	ごま 砂糖	みりん 酢 かつおだし 洋辛子粉		
	納豆	納豆			たれ		
5 (木)	米飯			米		721	10月10日は目の愛護デー にんじんやほうれん草には、体の中でビタミンAに変化するβ-カロテンが含まれています。ビタミンAは、目や粘膜の健康に欠かせない栄養素です。
	牛乳	牛乳				28.0	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	324	
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 ごま 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	みそ汁	わかめ みそ	白菜 大根 えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
6 (金)	減量山型食パン		わくわく給食	パン		663	わくわく給食 今月は、清水区の特産物「由比の桜えび」と「両河内の和紅茶」を使った料理を提供します。桜えびは、日本では駿河湾でしか水揚げされない貴重なものです。また両河内にはおいしい緑茶で知られていますが、和紅茶も作られています。和紅茶とは緑茶の茶葉から作った紅茶で、渋みが少ないのが特徴です。
	スライスチーズ	チーズ				25.1	
	牛乳	牛乳				422	
	由比の桜えびコロッケ	桜えび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 春巻きの皮 大豆油	塩 こしょう		
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		イタリンドレッシング		
10 (火)	米飯			米		622	スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはじめ、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べて笑顔になるようにとの思いで、実施しています。
	牛乳	牛乳				21.7	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん こんにゃく しいたけ 大根	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節	344	
	野菜の煮びたし		小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	みかん		みかん				
11 (水)	スマイルカレーライス (米飯、スマイルカレー)	まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	米 大豆油 じゃがいも	カレールー(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜フイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 塩 フィッシュカルシウム	635	スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはじめ、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べる笑顔になるようにとの思いで、実施しています。
	ぶどうジュース		ぶどう			14.7	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコールドレッシング	176	
	いちごゼリー		いちご	砂糖			
12 (木)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		572	スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはじめ、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べる笑顔になるようにとの思いで、実施しています。
	牛乳	牛乳				23.6	
	オムレツ	鶏卵		大豆油 砂糖	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	331	
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ 枝豆	大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう スープストック 醤油		
13 (金)	米飯			米		739	スマイル給食 「スマイル給食」は、食物アレルギーや文化の違いなどの理由で、食事に制限のある友達でも食べられるように、肉や牛乳、卵をはじめ、食物アレルギーの原因となる28品目(*)の食品を使わない献立です。食物アレルギーの原因となる食品はほかにありますが、より多くの子どもたちが同じ給食を食べる笑顔になるようにとの思いで、実施しています。
	牛乳	牛乳				25.6	
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	生姜 枝豆	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖	醤油 酒	378	
	即席漬け	塩昆布	白菜		塩		
	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	大根 えのきたけ 根深ねぎ		かつお節		
16 (月)	米飯			米		687	学校給食ウェブサイト 静岡市学校給食専用ウェブサイトには、給食の献立表やレシピが掲載されています。また「しよっかんくんの旅」として、わくわく給食の食材や産地についての情報も掲載されています。ぜひご覧ください。
	牛乳	牛乳				25.6	
	おでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	341	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
17 (火)	米飯		ふるさと給食の日	米		686	学校給食ウェブサイト 静岡市学校給食専用ウェブサイトには、給食の献立表やレシピが掲載されています。また「しよっかんくんの旅」として、わくわく給食の食材や産地についての情報も掲載されています。ぜひご覧ください。
	牛乳	牛乳				20.7	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 生姜	小麦粉 豚脂 植物油	醤油 みりん 塩	308	
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	にんにく 生姜 キャベツ しめじ チンゲンサイ	ごま油 春雨 ごま	酒 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	中華スープ	鶏肉	にんじん 白菜 もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ 根深ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油		



日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
(水)	18 ソフトめんきのこ入りミートソース (ソフトめん、きのこ入りミートソース)	牛肉 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	689	秋の味覚 きのこ類は一年中出回っていますが、秋に旬を迎えます。旬の葉やサツマイモが入ったコロッケとともに、きのこのミートソースを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				26.1	
	焼き栗コロッケ 			じゃがいも さつまいも 栗 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 大豆油	塩	374	
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 小松菜 キャベツ		和風ドレッシング		
(木)	19 米飯			米		668	身近なSDGs 給食時間にできるSDGsの取り組みには、なるべく残さず食べる、給食からバランスのよい食事について学ぶ、食器を大切に使うなどがあります。
	牛乳	牛乳				26.0	
	鶏そぼろ入り厚焼卵	鶏卵 鶏肉	生姜	砂糖 植物油 脂 でんぷん	醤油 酢 みりん 塩	305	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにやく にんじん たけのこ ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
(金)	20 米飯			米		627	豆腐のごまみそ焼き 豆腐のごまみそ焼きを作るには、おいしい豆腐が欠かせません。豆腐は、市内の豆腐屋さんで作ったものを使っています。
	牛乳	牛乳				24.0	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	菜ねぎ	大豆油 ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん	409	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
(月)	23 減量ロールパン 			パン		650	十三夜 十三夜はまんまるい月の日はありませんが、十五夜と同じようにお月見を楽しむ風習があります。今年の十三夜は10月27日です。
	牛乳	牛乳				26.6	
	肉団子のトマトソースかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 砂糖 なたね油	トマトケチャップ 塩 酢 醤油	346	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
(火)	24 米飯			米		723	おなかをきれいに 野菜、いも、豆、きのこ、海藻などに多く含まれる食物せんい、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				27.3	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	503	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
(水)	25 米飯			米		641	さわらのもみじ揚げ 揚げ衣に少量のパプリカを混ぜ、さわらを揚げます。パプリカパウダーの色合いがもみじをイメージしています。風情ある和食らしいネーミングの料理です。
	牛乳	牛乳				26.7	
	さわらのもみじ揚げ	さわら		小麦粉 大豆油	塩 こしょう パプリカパウダー	357	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
(木)	26 セルフホットドッグ (減量切り入りロールパン、 ポイルドウィンナー、レタス)	ウインナー	レタス	パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	668	かぼちゃ 夏に収穫されたかぼちゃの甘みはあつさりしていますが、秋から冬になると、追熟により水分がほどよく抜け、甘みが増し、食べごろになります。
	牛乳	牛乳				33.0	
	クラムチャウダー 	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう	348	
	かぼちゃマフィン 	豆乳 大豆粉	かぼちゃ	砂糖 米粉 植物油			
(金)	27 ルーロー飯 (米飯、ルーロー飯の具)	豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	米 大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油	713	海外の料理(台湾) 甘辛く煮こんだ豚肉をご飯にのせたルーロー飯は、台湾の代表的な料理です。また台湾では米の生産量が多く、お米を原料とする麺のビーフンがよく食べられています。
	牛乳	牛乳	海外の料理(台湾)			31.9	
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 菜ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 醤油	305	
	杏仁かん	豆乳	黄桃 みかん ハインアプル	砂糖			
(月)	30 米飯		静岡市「お茶の日」献立	米		619	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市「お茶の日」です。静岡市出身で「静岡茶の祖」と言われる聖一園師の誕生日にちなんで制定されました。ちくわの茶揚げに賤機産の緑茶粉末を使います。
	牛乳	牛乳				24.4	
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油		341	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
(火)	31 減量山型パン 			パン		630	よくかんで食べよう よくかんで食べると満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができそうです。
	牛乳	牛乳				28.2	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ 大豆油	塩 こしょう	511	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング		
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう			

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - ・給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
 - ・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 - ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 - ・めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。
※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。