



れいわ ねん
令和5年

がつ
10月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしやうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
2月	むぎごはん			こめ むぎ	641 25.3 20.3 267 1.8	レバーは肝臓の部位をあらわします。鉄分を多く含んでいるので、貧血予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくとレバーのあますに	ぶたにく レバー	しょうが たけのこ しいたけ にんじん ピーマン	じゃがいも でんぷん あぶら さとう		
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん		
3火	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい	670 27.4 19.5 350 3.5	きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれます。副菜は、きのこを入れたスパゲッティです。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぷん		
	きのこスパゲッティ	ベーコン	キャベツ えのきだけ しめじ しいたけ	めん パター あぶら		
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも ルウ		
4水	むぎごはん			こめ むぎ	569 24.8 17.4 390 1.8	中華煮は、たんぱく源と野菜を煮込みとろみをつけて仕上げています。ごはんの上にかけて丼ぶりすると食べやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うすらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
	きゅうりのちゅうかあえ		かぶ かぶは きゅうり	さとう こま ごまあぶら		
5木	◎愛知県の郷土料理◎ ～みそカツ～				563 20.9 17.4 264 1.6	みそカツのみそは、八丁みそという種類のみそを使用しました。見た目が濃い茶色で甘味がなく、旨味が豊富です。愛知県岡崎市で作られています。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく みそ		あぶら でんぷん パンこ さとう		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
とうがんのすましじる	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ				
6金	◎わくわく給食◎				606 19.3 21.7 311 2.5	今月のわくわく給食は、由比でとれた桜えびと、雨河内の和紅茶を使った料理です。コロッケにはしよっかん君のイラスト入りです。
	さくらえびコロッケバーガー	さくらえび	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン げんまい じゃがいも パンこ さとう あぶら こめこ はるまきのかわ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	はくさい にんじん たけのこ	はるさめ		
わこうちャのパパロア	にゅうせいひん ぎゅうにゅう	わこうちャ	さとう みずあめ			
10火	しよくパン			パン	638 26.0 24.1 317 2.5	ブルーベリージャムのブルーベリーは、富士宮市でとれたものです。国産ブルーベリーの主な産地は、東京都、茨城県、長野県、千葉県などです。
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが			
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング		
	ほうれんそうのスープ		ほうれんそう にんじん	じゃがいも		
11水	むぎごはん			こめ むぎ	580 23.2 19.4 464 2.0	秋刀魚は秋の味覚です。秋刀魚のような青魚にはDHAとEPAが含まれており、脳の細胞を活性化させるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぷん		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ	こま		
	かきたまじる	たまご とうふ	ねぶかねぎ	でんぷん		
12木	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのきだけ	こめ むぎ あぶら	644 22.3 23.4 264 2.4	ポトフは大きめの野菜を煮込んだ料理です。野菜を煮込むことでかさがへり、たくさん食べることが出来ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	にくだんご		さとう あぶら		
	ポトフ	ウイナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
13金	はっぽうめん	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	めん でんぷん ごまあぶら	585 25.5 20.6 289 2.2	中華麺に多くの食材が入った汁を混ぜて食べてください。体の調子を整える野菜や体を作るいかやえび・肉がたっぷり入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら こむぎこ		
	みかんゼリー		みかんがじゅう	さとう		
16月	ピピンパ	ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こま	595 23.4 16.6 310 1.5	ピピンパは韓国では「ビビムパブ」といい、「ビビム」は混ぜ合わせる、「パブ」はご飯を意味しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		



日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
17 火	くろさとうパン			パン こくとう	588 22.8 22.4 327 1.8	ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。大豆は乾燥大豆を水から戻して使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう あぶら こめこ		
18 水	えのきとあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきだけ	こめ むぎ	622 23.8 23.8 383 2.5	レッドオーレは甘さと程よい酸味があるのが特徴です。三保、駒越地区で栽培されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきとやさいのとうふよせ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でんぷん あぶら さとう		
	レッドオーレ		トマト			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら		
19 木	ロールパン			パン	617 28.0 20.8 582 2.5	給食の焼きそばは、めんを揚げています。野菜の水分と合わせたり、しっとりとした食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご	しょうが	でんぷん		
	ヨーグルト	ヨーグルト	ねぶかねぎ たまねぎ			
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	612 24.2 22.8 294 2.4	海藻には食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えてくれます。カルシウムやカリウムなどのミネラルもあり骨を丈夫にしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら		
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	みそしる	とうふ みそ	はくさい ねぶかねぎ			
23 月	むぎごはん			こめ むぎ	620 23.7 20.6 364 2.0	なすの紫色はナスニンという色素です。ナスニンは生活習慣病の予防に役立ちます。今日は油で揚げて、マーボー豆腐と合わせました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら あぶら でんぷん		
	はるさめサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう		
24 火	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちこめ くり さとう	546 21.4 19.8 401 1.9	栗は、カリウムという栄養がたくさんあります。カリウムは、体の中のいらぬ塩を外に出す働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら		
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さといも ごまあぶら		
25日は給食がありません						
26 木	むぎごはん			こめ むぎ	552 27.2 15.7 300 2.2	主菜は、鮭にみそとマヨネーズ風のドレッシングを和えたものをかけて、オープンで焼きました。ごはんにも合う味付です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	たまねぎ えのきだけ ピーマン	ドレッシング		
	こんにゃくのきんぴら		にんじん こんにゃく いんげん	ごまあぶら ごま さとう		
	かぶのすましじる	とりにく とうふ わかめ	かぶ はねぎ			
27 金	◎スマイルきゅうしょく◎				560 13.6 14.2 102 2.2	スマイル給食は、食物アレルギーの人や文化心情的な理由で、給食が食べられない人にもみんなと一緒に給食を食べられるように作った給食です。
	ぶどうジュース		ぶどう			
	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	じゃがいも こめ あぶら ルウ		
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
30 月	むぎごはん			こめ むぎ	585 23.7 15.6 321 2.0	里芋は秋が旬の野菜です。里芋のぬめりはおなかの調子を整えるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも さとう でんぷん		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
31 月	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい	603 22.0 25.6 394 2.2	ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すために行った、古代ケルトのお祭りが起源とされています。ハロウィンといえは、かぼちゃですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ		パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう あぶら オリーブあぶら		
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	あぶら ルウ		
	パンプキンパバロア	とうにゅうかこうひん	かぼちゃ	さとう		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる際には注意しましょう。
 ※めんは製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。 ※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。 ※イラスト出典：全国学校給食協会