



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のひみつを知って楽しく食べよう

令和5年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギー	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
2日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	606kcal 23.6g 20.6g 374mg 2.0g	<b>なす</b> 夏から秋にかけてが「なす」の旬です。「秋なす」はやわらかくて、みずみずしいのが特徴です。
	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	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごま あぶら さとう		
3日(火)	げんまいパン			げんまいパン	603kcal 28.5g 21.1g 578mg 2.2g	<b>玄米</b> 玄米は収穫したお米から、もみ殻だけを取り除いたものです。玄米は白米よりも食物繊維やビタミンB群を多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん		
4日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	602kcal 20.3g 18.8g 317mg 2.1g	<b>わくわく給食</b> 今年の「わくわく給食」は「静岡はっけんツアー」市内で作られたおいしい食べ物を給食にします。特産品が作られる場所も紹介していきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなととうふのハンバーグ	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		
	やさしいふくめに		にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう じゃがいも		
5日(木)	ゆいのさくらえびコロッケバーガー	さくらえび <b>わくわく給食</b>	たまねぎ きゃべつ	げんまいパン じゃがいも パンこ さとう こめこ あぶら	591kcal 21.0g 20.3g 370mg 2.1g	~由比の桜えび~ 由比の桜えび漁は日本一の水揚げを誇ります。資源保護のため、漁ができる期間は年間で1か月~1か半月です。貴重なさくらえびを、コロッケの具として使いました。ぜひ味わってください！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 	<b>しずまえ鮮魚を使用した献立</b>			
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご 	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ ちんげんさい	あぶら はるさめ		
	りょうごうちわこうちャプリン	ぎゅうにゅう れんにゅう	わこうちャ	さとう		
6日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	656kcal 26.7g 21.2g 282mg 1.9g	~西河内の和紅茶~ 静岡茶の産地の一つとして知られる西河内。そこで作られた和紅茶で、プリンを作りました。上にかかったミルクソースと合わせて食べてください。
	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 とりレバー	しょうが たけのこ しいたけ にんじん ビーマン	でんぷん じゃがいも 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		
10日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	619kcal 27.0g 20.3g 410mg 1.7g	<b>野菜を食べよう</b> 今日の「焼豆腐の中華煮」には5種類の野菜が入っています。さまざまな野菜を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしとうふのちゅうかに	やしとうふ 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 ちんげんさい	あぶら さとう でんぷん		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごまあぶら ごま		
11日(水)	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら		
	くろざとうパン			くろざとうパン	669kcal 27.9g 24.6g 341mg 2.2g	<b>おこのみ揚げ</b> 大豆やイカなど歯ごたえがある食品が使われています。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ	いか だいず ソーセージ	しょうが	でんぷん じゃがいも あぶら		
はるさめスープ	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はるさめ			
12日(木)	グレープゼリー		ぶどう	さとう		
	きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ 	しめじ しいたけ えのき	こめ むぎ	554kcal 21.2g 18.8g 341mg 2.5g	<b>きのこ</b> きのこは、ビタミンBやビタミンD、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。きのこがおいしい時期なので、さまざまな種類を食べてみましょう。
	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 あぶら でんぷん		
わふうサラダ		ほうれんそう きゃべつ れんこん	さとう ドレッシング			
13日(金)	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
	ごはん <b>スマイル給食</b>			こめ	688kcal 14.6g 15.3g 57mg 2.0g	<b>◎スマイル給食◎</b> 今日の献立は、食物アレルギーの原因となる28品目を使用せず、多くの友達に食べられる給食です。静岡市内共通の内容で提供します。
	スマイルカレー	ツナ ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぶどうジュース		ぶどう			
やさしいサラダ		きゅうり きゃべつ とうもろこし	ドレッシング			
16日(月)	いちごゼリー		いちご	さとう		
	ロールパン			ロールパン	593kcal 24.7g 18.1g 324mg 2.3g	<b>トマト</b> 「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、たくさんの栄養素が含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ トマト とうもろこし	あぶら こむぎこ パター マカロニ		
やさしいスープ		こまつな にんじん きゃべつ	じゃがいも			
17日(火)	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
	むぎごはん <b>ふるさと給食の日</b>			こめ むぎ	639kcal 25.7g 20.2g 368mg 2.5g	<b>くろはんぺん</b> 「黒はんぺん」は「いわし」などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の各物ははんぺんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん 		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら			
みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき こまつな				

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムエネルギー	一口メモ
		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)	エネルギーになる(きいろ)		
18日(水)	たきおこわ		くり にんじん しいたけ しめじ だけのこ	こめ もちこめ さとう	580kcal 24.6g 20.9g 432mg 2.1g	<b>おこわ</b> おこわは、もち米を使った日本料理です。蒸して作るのが基本ですが、給食では炊飯器で炊き込みます。
	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 あぶらあげ 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		
	こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう こむぎ		
19日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	593kcal 24.3g 20.2g 482mg 2.0g	<b>けんちん汁</b> 中国から伝えられたしっぽく料理の一つです。お寺で食べられていた汁物のため、豆腐や根菜を使った精進料理です。今日は食べやすいようにするために鶏肉を入れました。
	ふりかけ	かつお のり あおさ だいず		こめ さとう こむぎこ		
	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		
	きゅうりとつぼつけのあえもの		きゅうり つぼつけ きゃべつ	こま		
	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ねぶかねぎ	でんぷん		
20日(金)	ソフトめん			ソフトめん	602kcal 29.0g 19.2g 383mg 1.7g	<b>ミートソース</b> 牛肉や豚肉を炒めて作った日本のスパゲッティソースです。甘々な味付けが麺に良く合います。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり きゃべつ とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
23日(月)	ビビンバ	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 ごまあぶら こま あぶら	605kcal 23.6g 17.4g 399mg 1.5g	<b>ビビンバ</b> ビビンバは、ごはんの上にナムルやお肉をのせて、一緒に食べる韓国料理です。
	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			
	にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいんりょう		さとう		
24日(火)	ロールパン			ロールパン	610kcal 25.0g 21.1g 341mg 2.6g	<b>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！！</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご だいず	トマト たまねぎ りんご	マヨネーズ さとう あぶら でんぷん		
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき しいたけ しめじ	あぶら スパゲティ バター		
	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 パセリ	じゃがいも こむぎこ バター		
25日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	592kcal 24.1g 15.7g 330mg 2.0g	
	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		
	なっとう	なっとう		たれ		
	ごまあえ		きゃべつ ほうれんそう	さとう こま		
26日(木)	ロールパン			ロールパン	585kcal 25.2g 18.8g 333mg 2.1g	<b>さつまいもごはん</b> 秋の味覚、さつまいもを使った炊き込みご飯です。さつまいものやわらかさと、もち米のもちもち感を味わってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし きゃべつ	ドレッシング		
	みかん		みかん			
27日(金)	さつまいもごはん	<b>お茶を使用した献立</b>		こめ もちこめ さつまいも こま	574kcal 26.8g 17.7g 330mg 2.0g	<b>マンダイ</b> 正式名称は「アカマンボウ」と言います。タイの間ではありません。まぐろに似た味のする、おいしい魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイおちゃフライ	マンダイ	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	はくさいつけ		はくさい			
	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			
30日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	611kcal 24.1g 22.9g 303mg 1.6g	<b>ハロウィン</b> 秋の収穫を祝い、10月31日に毎年行われるお祭りです。かぼちゃをくり抜き、ろうそくを立ててランタンを作ります。今日は「ハロウィン」にちなみ、かぼちゃを使ったシチューを献立に取り入れました。日本でも「かぼちゃ」を食べる行事があるのを知っていますか？12月の「冬至」です。 
	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	でんぷん あぶら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり きゃべつ	ドレッシング		
	みそしる	とうふ みそ	はくさい ねぶかねぎ			
31日(火)	りんごパン		りんご	りんごパン	690kcal 23.4g 23.8g 425mg 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	こむぎこ バター あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン きゃべつ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	スイートポテト	とうにゅう だいず		さつまいも さとう じゃがいも あぶら こめこ		

★食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。  
○学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。○入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※めん類の製造過程で、そば、卵が混入する可能性があります。  
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

