

令和5年度10月 給食献立表

令和5年度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たべよう」

秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにごこしましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 =ふるさと給食の日 | おもな材料とはたらき | | | 調味料など | エネルギー たん白質 カルシウム 塩分 | お知らせ | |
|--|----|------------------|-----------------------------|---|---------------------------|---|------------------------------|--|---|
| | | | あか 体をつくる | みどり 体のちよしをととのえる | きいろ ねつやかのものになる | | | | |
| 2 | 月 | むぎごはん | | | こめ | | 617 | 2日は5年生とくら ら5年生が給 食中止です。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | さかなと豆腐のハンバーグ | 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 でんぶん さ とう とんし あぶら | しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん さばい わし かつお まぐろエキス むらぶし | 21.4 | | |
| | | やさいのふくめに | 10月2日とうもろ こ | にんじん たけのこ ごぼう こ んにやく | じゃがいも さとう | しょうゆ みりん さばい わし かつお まぐろエキス むらぶし | 309 | | |
| | | さつまじる | とりにく あぶらあげ みそ | だいこん しめじ こまつな | さつまいも | さばいわし かつお まぐ ろエキス むらぶし | 2.0 | | |
| 3 | 火 | まるがたパン | パンにはさんでたべよう | | | パン | | 584 | 【レッドオーレを知っていま すか？】 ぱくっと食べられる中玉ト マトです。糖度が高く、酸 味も少ないフルーティーな 味が特徴です。清水区の 沿岸部で栽培されたもの を使います。 |
| | | たらのフライ | たら | | | パンこ コーンフラ ワー こめこ でんぶ ん あぶら | ソース | 28.3 | |
| | | スライスチーズ | チーズ | | | | | | |
| | | 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 | とりにく ぶたにく だいず いんげんま め | たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい しめじ | あぶら はるさめ さ とう | ちゅうかスープ しお しょう ゆ こしょうりょう | 416 | | |
| | | レッドオーレ | | レッドオーレ | | | 2.6 | | |
| 4 | 水 | むぎごはん | | | こめ | | 578 | 【酢の物を食べよう】 酢を食べると体に良い ことがたくさんあります。 減塩効果も期待できる ため、給食でも取り入れ ています。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | やき豆腐のちゅうかに | ぶたにく やき豆腐 うずらたまご | 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 ぶん | ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ | 24.7 | | |
| | | きゅうりのちゅうかあえ | | きゅうり かぶ | ごま ごまあぶら さ とう | しょうゆ す | 385 | | |
| | | さつまいもスティック | | | さつまいも さとう あ ぶら | | 1.9 | | |
| 5 | 木 | せわりロールパン(2年から6年) | パンにはさんでたべよう | | | パン | | 【健康的な食生活を実践し よう】 毎朝ごはんをしっかり食 べるなど、日ごころ望ま しい食生活を実践し、身につ けましょう。規則正しい生 活は学業向上にもつなが ります。 | |
| | | やきそば | ぶたにく いか | キャベツ もやし にんじん しょうが | あぶら むしめん ご ま | ソース スープストック し お こしょう | 562 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ごもくちゅうかスープ | とうふ とりにく | たまねぎ しいたけ チンゲン サイ とうもろこし ねぶか ねぎ | ごまあぶら | しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ とりが らスープ | 397 | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | 2.4 |
| 6 | 金 | むぎごはん | | | こめ | | 578 | 【大豆】 大豆は良質なたんぱく質 を多く含むことから「畑の 肉」とよばれています。ま た、ビタミン、カルシウム、 鉄などの栄養素も豊富で す。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | くろはんべんのいそべやき | くろはんべん あお のり | | | しょうゆ さけ | 27.2 | | |
| | | だいずのいそに | だいず ひじき あぶ らあげ | にんじん こんにやく | さとう あぶら ごま | しょうゆ さばいわし かつ お まぐろエキス むらぶ し | 396 | | |
| | | みそしる | とうふ みそ | こまつな たまねぎ えのきた け | さばいわし かつお まぐ ろエキス むらぶし | 2.4 | | | |
| 10 | 火 | むぎごはん | | | こめ | | 613 | 【目の愛護デー】 10月10日は、「目の愛護 デー」です。それにちな んで、目に良いとされて いるレバーを出します。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ぶたにくとレバーのあまからに | ぶたにく とりレバー | にんじん たけのこ ビー マン しいたけ しょうが | じゃがいも さとう あ ぶら でんぶん | しょうゆ さけ みりん ト クチャップ | 249 | | |
| | | ちゅうかコンソープ | たまご | とうもろこし ねぶか ねぎ | でんぶん | とりがらスープ ちゅう かスープ しお こしょう | 1.8 | | |
| 11 | 水 | むぎごはん | | | こめ | | 611 | 【海外の食文化を知ろう】 韓国料理の登場です。こ 飯の上に焼き肉とナムル をのせてビビンバにしま す。よくかき混ぜて食べ ましょう。混ぜやすいよう にわかめスープを少し入 れても良いですよ。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | やきにく | ぶたにく | たまねぎ りんご にんにく しょうが | あぶら さとう | しょうゆ さけ みりん ち ゅうかスープ しお こしょう | 25.6 | | |
| | | ナムル | | ほうれんそう にんじん もや し | ごま ごまあぶら さ とう | しょうゆ す | 450 | | |
| | | わかめスープ | わかめ とうふ | チンゲンサイ はくさい た まねぎ ねぶかねぎ | | とりがらスープ ちゅう かスープ しょうゆ しお こしょう | 2.1 | | |
| | | にゅうさんきんざりー | にゅうさんきんいん りょう | レモン | さとう こなあめ | | | | |
| 12 | 木 | むぎごはん | | | こめ | | 601 | 【納豆】 納豆は蒸した大豆に納豆 菌を加えて発酵させた食 品です。発酵することで消 化がよくなり、大豆の栄養 をそのまま吸収できます。 県産の大豆を使った納豆 です。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | なっとう | なっとう こんぶ | | さとう | しょうゆ かつおだし し お りんごす みりん | 26.2 | | |
| | | だいこんとさといものそぼろに | ぶたにく | にんじん だいこん たけのこ しいたけ えだまめ | さといも さとう でん ぶん | さけ しょうゆ みりん かつ おだし | 349 | | |
| | | ごまあえ | もやし ほうれんそう にん じん | ごま さとう | しょうゆ | 2.0 | | | |
| ☆☆わくわく給食☆☆10月13日(金)は静岡市の事業のわくわく給食です。☆☆ | | | | | | | | | |
| 13 | 金 | まるがたパン | パンにはさんでたべよう | | | パン | | 【わくわく給食】 今月のわくわく給食は、由 比で水揚げされた桜エビ を使ったコロッケと両河内 の和紅茶を使ったババロ アです。 わくわく給食の詳細情報 はこちら | |
| | | ゆいのさくらえびコロッケ | さくらえび | たまねぎ | じゃがいも パンこ こめ さとう あぶら | しお かつおだし こしょう | 601 | | |
| | | ポイルキャベツ | | キャベツ | | ソース | 20.1 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | とうがすスープ | とりにく | たまねぎ チンゲンサイ とう がす しいたけ | でんぶん | とりがらスープ コンソメ しお こしょう | 368 | | |
| | | りょうごうちわこちやババロア | ぎゅうにゅう にゅう せいひん | わこちや | さとう | | 2.5 | | |
| 16 | 月 | はつぼうめん | ぶたにく いか | はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょう が にんにく | ちゅうかめん でんぶ ん ごまあぶら | ちゅうかスープ しお しょう ゆ オイスターソース と りがらスープ さけ | 584 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | しゅうまい | ぶたにく だいず | たまねぎ しょうが | でんぶん さとう こむぎ あぶら | しょうゆ しお | 290 | | |
| | | | | | | | 2.2 | | |



| 日 | 曜日 | 献立名 =ふるさと給食の日 | おもな材料とはたらき | | | 調味料など | エネルギー たん白質 カルシウム 塩分 | お知らせ | |
|----|----|----------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------|--|--|
| | | | あか 体をつくる | みどり 体のちようしを ととのえる | きいろ ねつやかの もとなる | | | | |
| 17 | 火 | ごはん | | にんにく しょうが たまねぎ | こめ | | | 【スマイル給食】 食物アレルギーの原因 となる28品目を使用せ ずに、多くの子どもが食 べられる献立です。市 内共通献立です。 | |
| | | スマイルカレー | まぐろのあぶらづけ ひよこまめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ | じゃがいも あぶら | カレーウ トマトケチャ ップ やさいブイオン しお こしょう ソース カレ-こ | 659 | | |
| | | ぶどうジュース | | ぶどう | | | 13.5 | | |
| | | 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 | 56 | | |
| | | いちごゼリー | | いちご | とうるい | | 2.2 | | |
| 18 | 水 | きのことあぶらあげのごはん | あぶらあげ | えのきたけ しいたけ しめじ | こめ むぎ | さけ しょうゆ しお | 572 | 【炊き込みご飯を食べよう】 有度一少は、学校の中 に給食室があるのでご 飯を炊くことができま す。いろいろな炊き込み ご飯も作れます。 | |
| | | 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 ぶん | す みりん かつおだし しょうゆ こんがえき | 22.7 | | |
| | | わふうサラダ | | キャベツ ほうれんそう れん こん | さとう | ドレッシング す | 337 | | |
| | | ずるがじる | いわしつみれ とうふ みそ | にんじん だいこん はねぎ | さといも | さば いわし かつお まぐ ろエキス むらぶし | 2.6 | | |
| 19 | 木 | くるざとうロールパン | | | パン くるざとう | | 607 | 【大豆を食べよう】 大豆を食べる量が年々 減っていると書かれていま す。学校給食では、意識し て「大豆」を出すようにして います。今日は洋風の料 理にしてみました。 | |
| | | 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 マッシュ ルーム グリンピース トマト | あぶら さとう | ワイン デリカチソース トマトケチャップ ソース スープストック チャツネ | 27.9 | | |
| | | コールスロー | | キャベツ きゅうり とうもろこ し | | ドレッシング | 345 | | |
| | | みかん | | みかん | | | 1.8 | | |
| 20 | 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 646 | 【大分県の料理】 中津からあげは、しょうが とにんにくがきいた料理で す。だんご汁は小麦粉をこ ねて薄く薄状にひきのぼし ただんごをみそ仕立ての 汁に入れて作ります。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | なかつからあげ | とりにく | しょうが にんにく | でんぶん あぶら | しょうゆ さけ | 23.3 | | |
| | | コーンサラダ | | キャベツ きゅうり とうもろこ し | | ドレッシング | 280 | | |
| | | だんごじる | みそ | だいこん はくさい にんじん しょうが | こむぎこ さといも | しお さば いわし かつお まぐろエキス むらぶし | 1.8 | | |
| 23 | 月 | さつまいもごはん | | | こめ もちこめ さつまいも ごま | しお さけ | 558 | 【さつまいも】 いもほりの季節に合わせて、 さつまいも料理の登場 です。この日はもち米を少 し入れてさつまいもごは んにします。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | いわしのごまみそに はくさいづけ | いわし ごま みそ | はくさい | さとう でんぶん | しお | 24.6 | | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ み そ | ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねががねぎ | さとう | しお しょうゆ さけ | 501 | | |
| | | | | | さば いわし かつお まぐ ろエキス むらぶし | 2.9 | | | |
| 24 | 火 | せわりロールパン | パンにはさんでたべよう | | パン | | 596 | 【きのこを食べよう】 一年中食べることのできる 「きのこ」ですが、旬は秋で す。3つのきのこをスパゲ ティに入れます。 | |
| | | ポイルウイナー | ウイナー | | さとう | トマトケチャップ ソース ワイン | 24.1 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | きのこスパゲティ | とりにく | たまねぎ えのきたけ しいた け しめじ | あぶら スパゲティ | しお こしょう コンソメ しょうゆ | 332 | | |
| | | クラムチャウダー | あさり ベーコン 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 パウ ダー | ワイン スープストック し お こしょう | 2.9 | | |
| 25 | 水 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 591 | 【秋の味さんま】 秋刀魚と名前が秋が入っ ていることからわかるよう に、秋を代表する魚です。 不漁等のため、値段も 高くなっていますが、秋の 味覚を味わいましょう。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | さんまのみぞれに きゅうりとつぼづけのあえもの | さんま | だいこん きゅうり つぼづけ キャベツ | さとう でんぶん ごま | しお しょうゆ かつお だし | 24.5 | | |
| | | かきたまじる | とうふ たまご | にんじん ほうれんそう ねが がねぎ | でんぶん | いわし しょうゆ さけ さば いわし かつお まぐろエキ ス むらぶし | 415 | | |
| | | | | | | 2.0 | | | |
| 26 | 木 | あげパン | きなこ | | パン あぶら さとう | | 577 | 【給食のパン】 国産小麦100%です。そ のうち40%は県内産で す。産地によって品質 が違うので、その特徴を 考えながらパン屋さん が作ってくれています。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ようふうおでん | とりにく こんぶ | にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ | じゃがいも | カレ-こ しょうゆ スープ ストック しお | 22.3 | | |
| | | こなつなどコーンのソテー | | こまつな とうもろこし | あぶら | やさしいブイオン しお こしょう | 626 | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 1.9 | | |
| 27 | 金 | たきおこわ | | にんじん しいたけ | こめ もちこめ くり さとう | しょうゆ みりん さけ しお | 561 | 【行事食:お月見】 十五夜は、9月にありま したが、10月27日は「十 三夜」です。十三夜の月 は空が澄んでいて美し いとされています。それ にちなんで、栗を使った おこわと里芋を使った 汁物を出します。 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ししやものからあげ | ししやも | | でんぶん あぶら | | 23.2 | | |
| | | おひたし | | こまつな | | しおゆ みりん さけ さば いわし かつお まぐろエキ ス むらぶし | 500 | | |
| | | いものこじる | なまあげ みそ | しめじ はくさい だいこん ね ががねぎ | さといも | さば いわし かつお まぐ ろエキス むらぶし | 2.4 | | |
| | | こくとうビーンズ | だいず | | こくとう | | | | |
| 30 | 月 | きのこピラフ | とりにく | しめじ えのきたけ | こめ むぎ あぶら | コンソメ しょうゆ しお こ しょう | 585 | ※めん類の製造過程 で、そば・たまごが混入 する可能性があります。 ※パンの製造過程で、 卵・大豆・りんご等が混 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:健学 社、少年写真新聞社 | |
| | | 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 | マヨネーズ みずあめ さとう でんぶん あ ぶら | トマトケチャップ しお ブイオン こしょう | 21.5 | | |
| | | ポトフ | ソーセージ | たまねぎ にんじん キャベツ | じゃがいも | コンソメ とりにく スープ しお こしょう | 324 | | |
| | | なしゼリー | | なし | とうるい | | 2.2 | | |
| 31 | 火 | しよくパン | | | パン | | 574 | 【31日はハロウィンです。】 メイプルジャム ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー フレンチサラダ | |
| | | メイプルジャム | | | パン | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | かぼちゃのシチュー | とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ | かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ | あぶら | コンソメ こしょう ホワイト ルウ ワイン | 334 | | |
| | | フレンチサラダ | | キャベツ とうもろこし きゅう り あかピーマン レモン | あぶら さとう | す しお こしょう | 2.0 | | |