

# 10月 わくわく献立表

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食べよう」

全 18回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 たんぱく質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
2	月	むぎごはん			こめ むぎ		589	さんまは、収穫の時期が秋で、その姿が刀に見えることから「秋刀魚」になったといわれています。
		ふりかけ			ふりかけ			
		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 でんぶん	しょうゆ みりん		
3	火	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	ごま さとう みずあめ	しょうゆ す  sake	24	
		かきたまじる	とうふ けいらん	にんじん ねぶかねぎ	でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ sake		
		くろさとうパン			パン ことう			
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				653	大好み揚げは、一口大に切ったじゃがいも、いか、ソーセージ、大豆を揚げて塩・こしょうで味をつけます。いろいろな食感を楽しませましょう。
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		さけ		
		にゅうさんきんせり	にゅうさんきんいんりょう	レモンかじゅう	こなあめ さとう ぶどうとう	しょうゆ sake ショウタン		
		ピピンバ	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 ごま あぶら	す しょうゆ sake ショウタン		
5	木	ロールパン				パン	585	大豆には、肉や魚と同じ「たんぱく質」がたっぷり含まれています。「たんぱく質」は混ぜる、「たんぱく質」は混ぜる、「たんぱく質」は混ぜる。たんぱく質、肉、ナマルをよく混ぜていただきます。
		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 マッシュルーム	あぶら さとう	ワイン ケチャップ ソース コンソメ チャツネ		
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロドレッシング			
6	金	わせみかん		みかん			25.1	
		むぎごはん			こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとレバーのあまずに	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 ピーマン	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ sake す みりん ケチャップ		
10	火	ちゅうかコーンスープ	けいらん とうふ	コーン ねぶかねぎ	でんぶん	とりがらスープ ショウタン	26	レバーには、ビタミンAという栄養素が多く含まれています。ビタミンAは、免疫力(めんえきりょく)を高める働きがあります。
		コロッケバーガー(さくらえびコロッケ)	さくらえび	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ さとう こめ はるまきのかわ あぶら	だしのもと ソース		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はくさいとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい ちんげんさい	さとう でんぶん あぶら はるまき	しょうゆ sake ショウタン		
11	水	わこうちやババロア	ぎゅうにゅう	わこうちや	さとう ぶどうとう みずあめ れんにゅう		20.7	わくわく給食給食がおいしく楽しい時間となるよう静岡の自慢の食材を使った特別な給食を提供します。「由比の桜えびコロッケ」「両河内の和紅茶ババロア」です。
		きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきだけ	こめ むぎ	さけ うすくちしょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス		
12	木	わふうサラダ	とうふ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ れんこん にんじん はくさい	さとう わふうドレッシング	す	21.2	秋の味覚を味わいましょう。
		みそしる				かつおだし		
		ロールパン				パン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615	牛肉には、体をつくる「たんぱく質」の他に、血液をつくる「鉄」が多く含まれます。ビタミンCが豊富な野菜と組み合わせると、鉄は体に吸収されやすくなります。
		くろはんべんのフライ	はんべん	たまねぎ トマト コーン	あぶら こむぎこ パター マカロニ	ワイン ケチャップ ソース		
		やさいスープ		ごまつな にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ		
		アセロラゼリー		アセロラかじゅう	ぶどうとう でんぶん			
17	火	むぎごはん			こめ むぎ		24.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	さけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水	さけキャベツカツ	さけ らんばく	キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	かつおエキス さけエキス	624	秋が旬の食べ物、さつまいもが入ったさつまいもごはんです。藤原地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
		はくさいづけ	ぶたにく とうふ みそ	はくさい	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	す しょうゆ sake		
		とんじる				かつおだし		
		ロールパン				パン		
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595	「クラム」とは、アサリなどの二枚貝のことです。貝には、体を作るたんぱく質の他、鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの無機質が多く含まれます。亜鉛は、味覚の発達に大きく影響します。
		トマトオムレツ	けいらん	トマト たまねぎ	みずあめ さとう あぶら でんぶん	ケチャップ マヨネーズ す		
		きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ	あぶら スパゲティ パター	コンソメ しょうゆ		
		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	ワイン ベシャメルソース コンソメ		



