

10月

給食こんだて表 (小学校B)

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		Bブロック		西島学校給食センター		メモ
		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B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)	
1 (火)	米飯(減量)		韓国料理献立		米			625 26.3 369 369 369 わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。わかめを習慣的に食べる国は、日本・韓国・北朝鮮だと言われています。
	牛乳	牛乳						
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン		大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし			ナムルドレッシング		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう			
2 (水)	米飯				米			622 20.6 339 339 339 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」の心で考えてみましょう。
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ		パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油		
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン きゅうり 梅			酒		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油		かつお節		
3 (木)	ラーメン(中華めん、ラーメンのスープ)	SDGs 豚肉 わかめ なた	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 とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		587 29.6 301 301 301 環境にやさしいメンマ 今日のラーメンのスープに入っているメンマは、たけのこの時期を過ぎてしまった約2mの竹を使って作られています。
	牛乳	牛乳						
	味付けで卵	鶏卵			砂糖	醤油 塩		
	中華サラダ	ハム	きゅうり にんじん もやし	ごま		塩中華ドレッシング		
	微笑み給食	まぐろ油漬 ひよこめ	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			
4 (金)	微笑み給食(米飯、微笑みカレー)					カレールウ(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 塩 フィッシュカールシウム		635 14.7 176 176 176 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もありますが、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。 (*) 卵、乳、小麦、くるみ、そば、落花生、えび、かに、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
	ぶどうジュース		ぶどう					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし			クリーミーコーンドレッシング		
	いちごゼリー		いちご		砂糖			
	微笑み給食	まぐろ油漬 ひよこめ	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			
7 (月)	米飯(減量)				米			747 24.6 496 496 496 747 24.6 496 496 496 微笑み給食 「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もありますが、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。 (*) 卵、乳、小麦、くるみ、そば、落花生、えび、かに、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 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		
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ にんにく 生姜	小麦粉 はるさめ 砂糖 豚脂 大豆油		醤油 オイスターソース		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油		塩 酢 醤油		
8 (火)	セルフホットドッグ(減量切目入りロールパン、ポイロウインナー)	ウインナー			パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		597 24.0 312 312 312 597 24.0 312 312 312 微笑み給食 「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もありますが、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。 (*) 卵、乳、小麦、くるみ、そば、落花生、えび、かに、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
	牛乳	牛乳						
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ			コールスロッドレッシング		
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも		スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
	微笑み給食	まぐろ油漬 ひよこめ	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			
9 (水)	米飯(減量)		目の愛護デー献立		米			701 28.4 399 399 399 701 28.4 399 399 399 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は目や皮膚の粘膜の健康に欠かせない栄養素です。
	牛乳	牛乳						
	さばの塩焼き	さば			大豆油	塩		
	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	豆腐 わかめ みそ	大根 ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節		
10 (木)	白菜のあんかけ丼(米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油		酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 オイスターソース 塩 こしょう		687 30.4 317 317 317 687 30.4 317 317 317 パンパンジーを食べよう パンパンジーには、鶏ささみ肉の油漬が使われています。ささみには、たんぱく質が多く含まれています。
	牛乳	牛乳						
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ		パン粉 なたね油 砂糖	醤油 酢 トマトケチャップ		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		米油	棒々鶏ドレッシング 塩		
	微笑み給食	まぐろ油漬 ひよこめ	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			
11 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク			パン			573 22.4 312 312 312 573 22.4 312 312 312 十三夜 十三夜はまんまるい月の日ではありませんが、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15日です。
	牛乳	牛乳						
	ハムカツ	鶏肉 豚肉			パン粉 大豆油	塩		
	ツナポテトサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり	じゃがいも 低カロリーマヨネーズ		塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ			とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
15 (火)	米飯		ふるさと給食の日		米			663 25.3 544 544 544 663 25.3 544 544 544 ふるさと給食 鶏肉と豆腐入りのハンバーグは、静岡市内の工場で作られたものです。葉ねぎやサラダこんにゃくなど、ほかにも市内で作られた食べ物を使っています。
	牛乳	牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ		豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 塩 みりん 酒		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ			ごまドレッシング		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	ごま油 じゃがいも		かつお節 醤油 塩		
16 (水)	米飯				米			654 24.8 375 375 375 654 24.8 375 375 375 おなかをきれいに こんにゃく、海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれるので、生活習慣病を予防します。
	牛乳	牛乳						
	厚焼卵	鶏卵			砂糖 植物油脂	酢 塩		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖		かつお節 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節		

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	調味料	メモ
17 (木)	米飯			米		649 22.1 300 701 28.4 384
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖		
18 (金)	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 エリンギ マッシュルーム グリンピース 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	
	牛乳	牛乳				
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	塩	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		和風たまねぎドレッシング	
	中華スープ					
21 (月)	米飯	中華料理献立		米		675 23.9 289
	牛乳	牛乳				
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	
	五目野菜炒め	豚肉	生姜 根菜ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶ ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース	
	中華スープ	鶏卵	白菜 もやし たまねぎ さくらげ	ごま油	醤油 中華スープの素 酒 塩 とりからスープ	
22 (火)	米飯	ふるさと給食の日		米		685 29.7 377
	納豆	納豆			たれ	
	牛乳	牛乳				
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまいも 生揚げ	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油	
23 (水)	減量食パン			パン		673 27.6 380
	牛乳	牛乳				
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶ 砂糖 大豆油	塩	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	
24 (木)	米飯			米		706 29.8 418
	牛乳	牛乳				
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶ 砂糖 ごま	醤油 みりん	
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ	こんにやく 大根 白菜 ほうれん草	じゃがいも でんぶ	かつお節 塩 醤油	
	りんごゼリー		りんご	砂糖		
25 (金)	米飯			米		661 26.6 339
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	
	牛乳	牛乳				
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく ししいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 かつお節 酒 みりん	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつお節	
28 (月)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン 低カロリーマヨネーズ		632 26.2 365
	牛乳	牛乳				
	かぼちゃのシチュー	ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト マッシュルーム	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素	
	みかん		みかん			
	29 (火)	米飯	静岡市「お茶の日」献立		米	
牛乳	牛乳					
ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油			
ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
みそ汁	わかめ みそ	大根 白菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
30 (水)	麦入り米飯	海外の食文化を知ろう(ブラジル)		米 麦		643 26.5 335
	牛乳	牛乳				
	ピカジーニョ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ トマトピューレ	大豆油 砂糖	コンソメスープの素 塩 こしょう	
	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	
	パスタスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	マカロニ	とりからスープ スープストック 塩 こしょう	
31 (木)	減量食パン			パン		654 26.9 314
	牛乳	牛乳				
	ローストチキン	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	大豆油	赤ワイン 醤油	
	レタス		レタス		シーザードレッシング	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープの素 塩 こしょう	

★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 ○○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(しらすぼしなど)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、卵、ごま、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、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、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)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」(マル社)のイラストを使用しています。