

# 10月 献立表

令和6年度

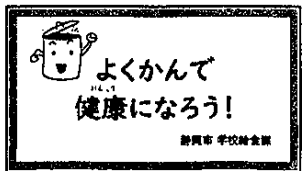


静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」

全 20回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とほたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちよよしと とのえる	きいろ ねつや力の もとなる			
1	火	ロールパン					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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン			
		トマトオムレツ	けいらん	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん	ケチャップ す	25.1	
		きのこスバゲティ	とりこ	たまねぎ えのきだけ ししいたけ しめじ いんげん	あぶら スバゲティ パター	コンソメ しょうゆ	18.9	
		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	ワイン ホワイトルウ コンソメ	2.8	
2	水	むぎごはん					630	酢豚は、液をつけた豚肉を揚げて甘酢あんをからませせて作る中華料理です。たくさんのお肉を使っているのでも、味わって食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6	
		すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ ピーマン	でんぶん あぶら さとう	さけ す ケチャップ しょうゆ ショウタン	19.2	
		ちゅうかコンスープ	たまご 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	1.9	
		フィッシュバーガー	スケソウダラ	キャベツ	パン げんまい さとう はんこ こむぎこ あぶら	ソース	562	
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5	手をきれいに洗いましたか？今日は、たらのフラーとキャベツをはさんだパンを、清潔な手でしっかり持ってもりもり食べてください。
		はくさいとにくだんごのスープ	とりこ ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ししいたけ たけのこ はくさい ちんげんさい	さとう はるさめ	ショウタン しょうゆ さけ	20.7	
							2.4	
4	金	むぎごはん					567	なつとうは大豆から作られます。大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるものになるたんぱく質や、お腹をきれいにする食物せんいが豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7	
		だいこんとさといものそぼろ	ぶたにく	にんじん たけのこ ししいたけ だいこん グリンピース	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	15.6	
		なつとう	だいち かつおぶし こんぶ	キャベツ ほうれんそう	さとう すりごま	しょうゆ みりん りんごす しょうゆ	2.0	
		ごまあえ					625	
7	月	むぎごはん					625	春雨サラダはツルツルとした食感が人気のサラダです。春に降る雨に似ていることから春雨と名付けられました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.9	
		なすりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす ししいたけ 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 でんぶん	しょうゆ ショウタン オイスターソース	20.8	
		はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ す	2.2	
8	火	あじつけにぼし	かたくちいわし				605	海藻を食べよう わかめやひじき、こんぶ、のりなどの海藻類には、ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。よくかんで食べましょう。
		しよくパン メイプルジャム				パン メイプルジャム	24.4	
		わかどりのからあげ	とりこ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ	26.0	
		かいそうサラダ	わかめ あかつにまた しるぎりんさい くわかめ こんぶ あおかつまた かんてん	きゅうり キャベツ	みずあめ ごまドレッシング		2.2	
		ポテトスープ		たまねぎ コーン ちんげんさい	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	547	
9	水	きのこあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しめじ ししいたけ えのきだけ	こめ むぎ	さけ うすくちしょうゆ	22.2	きのこには、うまみ成分がたっぷり入っています。うまみ成分がたけのこだけだと飲みごたえを味わって食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.9	
		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	2.7	
		わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう わふうドレッシング	す	594	
10	木	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	す しょうゆ さけ ショウタン	23.9	目の愛護デー(10月10日) にんじんの色の濃い野菜やレバーなどに多いビタミンA、ブルーベリーなどのむらさき色の色素は、目を元気にします。
		ピピンパ	ぶたにく	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 さけ ショウタン	16.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		ショウタン しょうゆ	600	
11	金	みそラーメン	ぶたにく なると みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ さけ ショウタン	24.8	牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質がたっぷり含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.1	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ ぎょかいエキス	2.9	
		みかんゼリー		みかんかじゅう	かとう さとう ぶどうとう みずあめ		636	
15	火	くらごとうパン					636	お好み揚げは、いか、大豆、ソーセージ、じゃがいもをそれぞれ揚げて、最後に塩、こしょうであじつけをして作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.8	
		おこのみあげ	いか だいち ソーセージ	しょうが	でんぶん じゃがいも あぶら	さけ	23.6	
		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	ショウタン うすくちしょうゆ	2.4	
16	水	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	ぶどうとう さとう		571	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。薩摩地方(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。
		さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	さけ	28.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.3	
		まぐろカツ	びんながまぐろ	たまねぎ しょうが	はんこ あぶら さとう こむぎこ	みりん しょうゆ ほたてエキス	2.2	
		はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま	かつおだし		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおほね	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぶかねぎ						



「よくかんで健康になろう」

の2次元コードはこちら



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 脂質 糖質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちよしを ととのえる	きいろ ねつや力の もことになる			
17	木	ロールパン			パン		598	みかんは、清水でとれた「ゆら草生」です。露地栽培のみかんでは一番初めに出荷される品種です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9	
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ コーン トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ケチャップ ソース	18.4	
		やさしいスープ	ふろさと粒食 ゆらわせみかん	こまつな にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	2.5	
		みかん	みかん					
18	金	スマイルカレーライス	まぐるあぶらづけ ひよこまめ かつおほね	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	カレールウ ケチャップ やさしいブイオン ソース カレーこ	677	スマイル粒食とは、食物アレルギーの原因となる28種類の食品を使わない粒食です。より多くの子どもたちが、みんなと同じ粒食を食べられるよう努力に努めています。市内共通の内容で提供されます。
		ぶどうジュース		ぶどう			13.9	
		やさしいサラダ	スマイル、 きゅうりしよく	きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコーンドレッシング		14.3	
		かいくいりいちごゼリー		いちご	ぶどうとう ばくがとう さとう		2.2	
22	火	げんまいパン			パン げんまい さとう		588	焼きそばには一人約100gの野菜を使っています。野菜には体の調子を整える働きがあります。たっぷり食べて丈夫な体を作りましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	20.1	
		たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん	シヤンタン しょうゆ	2.4	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
23	水	むぎごはん			こめ むぎ		586	ナッツは、植物の種の部分で、種の発芽に必要な栄養分がたくさん含まれています。よくかんで、ゆっくり食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらのたまご	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 でんぶん	シヤンタン オイスターソース しょうゆ	19.2	
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ(は) こかぶ(ね)	さとう ごまあぶら ごま	す うすくちしょうゆ	1.9	
		ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ	アーモンド あぶら				
24	木	しよくパン			パン		564	サケの身のピンク色はエサとして食べたエビなどの色がからだにたまっていくからです。この赤色の色素をアスタキサンチンといいます。
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		27.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1	
		さけのバターやき	さけ		バター		21.7	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	す		
		ほうれんそうのスープ	とりにく	ほうれんそう にんじん	じゃがいも	コンソメ うすくちしょうゆ	1.7	
25	金	むぎごはん			こめ むぎ		630	黒はんぺんは、魚をまるごとすりつぶして作った食材です。魚の栄養をまるごととることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5	
		くろはんぺんのフライ	さば いわし たら		でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎょかいエキス	21.1	
		だいたいのそに	だいたい あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	さとう あぶら	しょうゆ かつおだし	2.5	
		みそしる	とうふ みそ かつおほね	たまねぎ えのきだけ こまつな		かつおだし		
28	月	むぎごはん			こめ むぎ		585	魚には、たんぱく質や脂質などの栄養がたっぷり含まれています。魚の頭質は、頭の働きをよくしてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
		いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		17.6	
		きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり だいこん きゃべつ	さとう みずあめ ごま	しょうゆ す	2.3	
		かきたまじる	とうふ たまご かつおほね	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ		
29	火	ロールパン			パン		547	大豆には、肉や魚と同じ「たんぱく質」がいっぱいあります。みんなの体を強く大きく成長させる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6	
		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	18.7	
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング		2.2	
31	木	むぎごはん			こめ むぎ		652	かぼちゃには、「カロテン」という栄養が豊富です。カロテンは体の中でビタミンAにかわり、病気から体を守ってくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.6	
		くりクロッケ			じゃがいも さつまいも くり さとう ぶどうとう あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん		18.4	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	コンソメ		
		みそしる	とうふ みそ かつおほね	だいこん はねぎ		かつおだし		
		パンブキンババロア	とうにゅう	かぼちゃ	あぶら さとう ぶどうとう みずあめ		1.5	

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そば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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意

10月15日(火) 栗(くり)豆(まめ)の名(な)知(し)り(り)月(げつ)月(げつ)

十三夜(じゅうさんや)

風(ふう)習(じゅう)ど(ど)す(す)。

日(に)本(ほん)で(で)は(は)じ(じ)ま(ま)った(った)

風(ふう)習(じゅう)ど(ど)す(す)が(が) 十(じゅう)五(ご)夜(や)は(は)

十(じゅう)五(ご)夜(や)が(が) 中(ちゅう)国(こく)伝(でん)来(らい)の(の)

豊(とよ)作(さく)祈(いの)願(がん)

米(こめ)豆(まめ)栗(くり)