



れいわ ねんど
令和6年度

がつ
10月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1 火	ロールパン			パン	613 28.3 20.1 390 2.5	給食の焼きそばは、めんを揚げています。野菜の水分と合わさり、しっとりとした食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	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		
2 水	むぎごはん			こめ むぎ	554 22.9 16.4 400 1.8	中華煮は、たんぱく源と野菜を煮込みとろみをつけて仕上げています。ごはんの上にかけて丼ぶりにする食べやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく 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 でんぷん		
	きゅうりのちゅうかあえ		かぶ かぶは きゅうり	さとう ごま ごまあぶら		
3 木	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい	588 26.0 23.0 381 2.4	ラザニアは平たいパスタ種のことです。給食では、ミートソースにラビオリを入れてカップで焼きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ラザニア 	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト	ラビオリ あぶら		
	やさいスープ		こまつな にんじん キャベツ	じゃがいも		
	ココアワッフル	たまご にゅうせいひん	ココアパウダー	ワッフルのきじ さとう		
4 金	むぎごはん 			こめ むぎ	623 24.6 19.2 338 2.5	黒はんぺんフライは、静岡県の有名な料理です。青魚を骨ごとすりみにかけているので、見た目は灰色でカルシウムがたくさんとれます。
	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 ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ こまつな			
7 月	くろさとうパン			パン こくとう	575 25.9 27.1 295 2.3	照り焼きチキンは、肉に下味をつけて焼きます。1時間以上つけてから焼くので、味がしっかりとついています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てりやきチキン	とりにく	しょうが	あぶら		
	マカロニサラダ		きゅうり とうもろこし	マカロニ ドレッシング		
	コンソメスープ 	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん			
8 火	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちこめ くり さとう	579 21.8 19.5 284 1.6	栗は、カリウムという栄養がたくさんあります。カリウムは、体の中のいらぬ塩を外に出す働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	こんにゃく だいこん こまつな	ごまあぶら		
9 水	むぎごはん			こめ むぎ	572 26.0 16.4 268 1.8	チンジャオロースーを漢字にすると青椒肉絲ですピーマンと肉の細切りという意味です。野菜は手きりで切っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン しょうが	あぶら さとう でんぷん		
	ちゅうかコンソメ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん		
10 木	◎スマイル給食◎				603 11.7 12.2 100 2.1	スマイル給食は、食物アレルギーの人や文化心情的な理由で、給食が食べられない人にもみんなと一緒に給食を食べられるように作った給食です。
	ぶどうジュース		ぶどう			
	スマイルカレー 	まぐろ ひよこめ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら ルウ		
	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		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
11 金	むぎごはん			こめ むぎ	638 20.9 24.9 310 2.4	揚げだし豆腐は、カニカマを入れたあんかけをかけてみました。揚げ出し豆腐は豆腐を揚げたものなので、ボリュームがあり、主菜の1つになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふ	とうふ カニカマ きよにく すりみ	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだまめ たけのこ ほうれんそう きくらげ はねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	かぶ かぶは えのきたけ				
15 火	はっぼうめん	ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ	めん でんぷん ごまあぶら	577 28.0 20.3 301 2.6	中華麺に多くの食材が入った汁を混ぜて食べてください。体の調子を整える野菜や体を作るいかや肉がたっぷり入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう あぶら こむぎこ		
16 水	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	605 24.0 23.5 246 2.8	ポトフは大きめの野菜を煮込んだ料理です。野菜を煮込むことでかさが入り、たくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール 	にくだんご		さとう あぶら		
	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
17 木	むぎごはん			こめ むぎ	564 28.3 16.9 275 2.0	主菜は、みそとマヨネーズ風のドレッシングを和えたものを皿にかけて、オープンで焼きました。ごはんにも合う味付です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	たまねぎ えのきだけ ピーマン とうもろこし	ドレッシング		
	すましじる	とりにく とうふ わかめ おさかなとうにゅうだんご	かぶ かぶは はねぎ			
18 金	コロッケバーガー		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとうでんぶん	612 21.3 21.6 342 3.4	コロッケバーガーは、切れ込みが入ったパンにコロッケをはさんで食べます。野菜も食べてバランス良く食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな とうもろこし	あぶら		
	ハヤシチュー 	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ルウ あぶら		
	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう みずあめ		
22 火	◎リクエスト給食◎				599 20.3 27.4 345 2.3	今日はリクエスト給食です。全校のみなさんにとってアンケート結果から、揚げパンが選ばれました。高温の油でサッと揚げるのがポイントです。
	しろさとうあげパン			パン さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ 	たまご	たまねぎ トマト	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん		
	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 ほうれんそう	じゃがいも こむぎこ バター		
23 水	むぎごはん			こめ むぎ	577 23.9 17.3 482 2.4	いわしは秋の味覚です。いわしのような青魚にはDHAとEPAが含まれており、脳の細胞を活性化させるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぶん		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ	たまねぎ	でんぶん		
24 木	むぎごはん			こめ むぎ	623 23.0 20.1 282 1.4	おこのみあげは、いろいろな食材を揚げています。食感や味を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ 	いか だいず ワインナー	しょうが	じゃがいも でんぶん あぶら		
	はるさめスープ	ぶたにく	こまつな たまねぎ	はるさめ		
	グレープゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
25 金	むぎごはん			こめ むぎ	616 24.1 23.6 300 1.7	海藻には食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えてくれます。カルシウムやカリウムなどのミネラルもあり骨を丈夫にしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのしおからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら		
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぶかねぎ			
28 月	きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきだけ	こめ むぎ	602 21.6 22.8 328 2.7	きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれます。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	ドレッシング		
	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
29 火	むぎごはん			こめ むぎ	584 23.9 15.6 327 2.0	里芋は秋が旬の野菜です。里芋のぬめりはおなかの調子を整えるはたらきがあります。
	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 でんぶん		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
30 水	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく	めん ルウ でんぶん あぶら	620 28.8 21.4 505 2.2	大豆とじゃこの揚げ煮は、サイコロ状に切ったさつまいもと大豆、煮干しを揚げて味付けしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		さつまいも ごま さとう でんぶん あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
31 木	ロールパン			パン	543 25.1 23.8 373 2.3	ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために行った、古代ケルトのお祭りが起源とされています。ハロウィンといえば、かぼちゃですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん		
	ブロッコリー		ブロッコリー			
	かぼちゃシチュー 	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	あぶら こむぎこ バター		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。
 ※めん製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、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。 ※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：全国学校給食協会
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンイラストがついています。