

# 10がっ こんだてひょう



予定回数 20回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	たん白質 g たんぱく質 g 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
1火	むぎごはん			こめ むぎ		605 24.7 370 2	※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。 ※ 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん	醤油 みりん 塩		
	きゅうりとつぼげのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	ごま さとう	醤油 塩 酢		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぶん	醤油 酒 塩		
2水	あげパン(さとう)			ロールパン あぶら さとう		611 21.7 352 2.1	※ 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、ゼラチンが混入する可能性があります。 ※ 魚には小骨が残っている場合があります、注意して食べましょう。
	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	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ちんげんサイ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら	とんこつスープ 醤油 酒 塩 中華スープの素		
	かたぬきレアチーズ	チーズ にゅうせいひん ぎゅうにゅう	いちご	あぶら なまクリーム さとう			
3木	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	571 23.9 390 3.0	※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ イラスト:少年写真新聞社、いらすとや ※ 静岡市学校給食ウェブサイト「しよっかんくんとおいしい給食いただきます!」は、↓↓をお読み取りください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩 酢 みりん		
	にびたし	さつまあげ	ごまつな キャベツ		醤油 みりん		
	するがじる	いわし たら とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく		塩		
4金	ロールパン			ロールパン		609 23.4 292 1.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	フルーツポンチ		もも りんご みかん パイナップル ぶどう いちご	しらたまだんご さとう	赤ワイン サイター		
7月	むぎごはん			こめ むぎ		606 23.3 300 1.9	 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとごぼうのあまからに	とりにく	ごぼう しょうが	でんぶん さとう ごま あぶら	醤油 酒 みりん		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり		塩		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ				
8火	マーガリンパン			マーガリンパン		636 22.5 308 2.4	【よく噛んで食べよう】 パンやうずらのたまごなど、のどにひっかかりやすい食べ物によく噛んで食べましょう。一口30回噛むのが良いとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウイナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	醤油 塩 こしょう スープの素 カレー粉		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パイナップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
9水	むぎごはん			こめ むぎ		636 25.4 343 2.5	【新米の時期】 米という字は「八」「十」「八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでに88回もの手間がかかるという意味がこめられています。
	ふりかけ	あおりのり	ちや	ごま さとう こむぎこ	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのフライ	くろはんべん		パンこ あぶら	塩		
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう	醤油		
	みそしる	とうふ みそ	えのきだけ こまつな				
10木	ロールパン			ロールパン		597 29.4 312 2.2	【さけに関心を持つ】 さけは川で生まれた後、海に出てたまごを産むときに自分の生まれた川に戻ってきます。日本で生まれたさけは広い海を泳ぎ、アメリカ沿岸まで行って、帰ってきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのバターやき	さけ		バター	白ワイン 塩 こしょう		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	塩 こしょう		
	コーンスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら	コーンポタージュの素 塩 こしょう		
11金	むぎごはん			こめ むぎ		597 29.4 312 2.2	【パンサンスー】 パンサンスーは中華風の春雨サラダです。「ハン」は和える、「サン」は3、「スー」は千切りを意味しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	でんぶん さとう あぶら	中華スープの素 醤油 みりん オイスターソース		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	あぶら さとう ごま はるさめ	酢 醤油		
	いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	さとう			
15火	さつまいもごはん			こめ さつまいも ごま	酒 塩	581 30.0 367 2.3	【旬の食材:さつまいも】 さつまいもは秋が旬の食材です。体を動かすエネルギーになる栄養だけでなく、体の調子を整えるビタミンが豊富なため、これから寒くなる時期に欠かせない食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まぐろメンチ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ	みりん 醤油 塩		
	おひたし		こまつな もやし		醤油		
	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 ねぎ				

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 脂質 水分	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをとのえる	きいろ ねつやちからの もとなる			
16 水	こくとうパン			こくとうパン		531 21.0 320 2.6	【旬の食材:きのこ】 えのきだけやしめじ、しいたけなどのきのこ類は、秋が旬の食べ物で、おなかをきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう あぶら でんぶん	ケチャップ マヨネーズ 酢 塩 こしょう		
	きのこスパゲッティ	パーン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ パセリ	バター スパゲッティ	塩 こしょう 白ワイン スープの素 醤油		
	ポテトスープ		こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 醤油		
17 木	むぎごはん	うどんかい おうせんこんだて★		こめ むぎ		615 24.2 328 2.2	【運動会応援献立】 明日は運動会です。相手のチームに「勝つ!」、自分に「勝つ!」というゲン担ぎで、みそカツにしました。また、にんじんの赤、もやしの白、きゅうりの緑が使われたサラダもしっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ほつちようみそ ぶたにく だいたい		あぶら さとう ハンこ でんぶん	ソース みりん 塩		
	さんしょくサラダ		もやし にんじん きゅうり	あぶら さとう	酢 醤油		
	わかめとたまごのスープ	わかめ とうふ たまご	たまねぎ	でんぶん ごま	中華スープの素 塩 醤油 こしょう		
18 金	運動会 お弁当の日						
21 月	むぎごはん			こめ むぎ		590 24.1 317 2.0	【旬の食材:里芋】 里芋は秋が旬の食材です。豊富な食物せんい、独特のねばり成分のおかげで、おなかをきれいにしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんと さいものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん いんげん	さいも さとう でんぶん	酒 醤油 みりん		
	なつとう	なつとう			納豆のたれ		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	醤油		
22 火	しょくパン			しょくパン		622 23.7 314 2.5	【まぐろ】 日本は世界で1番まぐろを食べる国です。日本の中でも静岡県は、マグロの水揚げ量が多く、まぐろをツナ缶などに加工する工場もたくさんあります。
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ		マヨネーズ 食塩 香辛料		
	ぎゅうにゅう						
	だいたいとウインナーのトマトに	だいたい ウインナー	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも なまクリーム さとう あぶら	ケチャップ スープの素 ソース こしょう 赤ワイン トマトジュース		
コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら さとう	酢 塩 こしょう			
23 水	運動会予備日 お弁当の日						
24 木	コーンピラフ	パーン	とうもろこし たまねぎ パセリ	こめ むぎ バター	こしょう スープの素 塩 醤油	647 22.2 302 2.3	【野菜のはたらき】 多くの日本人は「食物繊維」が不足気味です。「食物繊維」は野菜に多く含まれ、おなかの調子を良くしてくれます。毎日の食事で、サラダや煮物など野菜料理を食べ、食物繊維を補いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートボール	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう	ケチャップ ソース 赤ワイン 香辛料 塩		
	ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう 醤油		
25 金	かつおのそぼろどん	かつお たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	醤油 酒 みりん	617 26.2 342 1.7	【地産地消】 地産地消とは、その地域で生産されたものを、その地域で消費することです。かつおのそぼろは、焼津港で獲れたかつおを加工して作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら			
	おちあプリン	とうにゅう	ちや	さとう あぶら			
28 月	スマイルカレーライス	スマイル ぎょうしよく	まぐろ しょうが にんにく たまねぎ ひよこまめ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	カレー粉 ケチャップ フライパン 塩 ソース カレー粉 フィッシュカルシウム こしょう	614 12.3 104 1.8	【スマイル給食】 スマイル給食とは、食物アレルギーの原因となる28種類の食品を使わない給食です。より多くの子どもたちが、みんなと同じ給食を楽しく食べられるような献立になっています。
	ぶどうジュース		ぶどう	さとう			
	やさしいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		クリーム・コントレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう			
29 火	うどん			うどん		617 28.8 340 2.5	【カルシウム】 小魚はそのまま食べることができるので、手軽に栄養を取ることができます。特に小魚に多く含まれるカルシウムは強い骨や歯を作るものになります。骨が大きく成長する時期には欠かせない栄養です。
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぶん	とんこつスープ 醤油 トウバンサン 中華スープの素 オイスターソース みりん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものこうみあげ	あおのり たまご		じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	塩		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう	塩		
30 水	ビビンバ	かばら	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ご ま	571 24.6 326 1.8	【韓国の料理】 ビビンバは野菜や肉が入った混ぜご飯です。「ビビム」が混ざる、「ババ」が「ご飯」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
31 木	ロールパン			ロールパン		621 23.6 334 2.6	【外国の文化を知ろう】 ハロウンは欧米のお祭りのひとつで、秋の収穫に感謝したり、仮装しておぼけを追い払ったりします。かぼちゃをくりぬいて中に明かりを入れた「ジャック・オランタン」も有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	あぶら	白ワイン 粉ミルク スープの素 塩 こしょう		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう あぶら	酢 塩 こしょう		
	ココアワッフル	たまご にゅうせいひん		さとう あぶら こむぎこ マーガリン でんぶん	水あめ ココアパウダー 酒		