

# 令和6年10月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数22回）

令和6年度 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」



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (火)	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ くり さとう	592 22.3	秋の味覚を味わおう 「栗・きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			340	
	ブリのフライ	ぶり		こむぎこ パンこ あぶら	1.6	
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さといも		
2 (水)	ナン			ナン	599	香辛料の香いを 楽しもう 「ドライカレー」
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんごピューレ	あぶら	25.5 310 2.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	わふうドレッシング		
3 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	571	納豆を上手に 食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	だいこんとさといもの そぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さといも さとう でんぷん	332 2	
	なっとう ごまあえ	なっとう	キャベツ ほうれんそう	たれ さとう ごま		
4 (金)	フィッシュバーガー	たら	キャベツ	パン げんまい こむぎこ パンこ あぶら	603 25.8 328 2.1	はさんで食べよう 「フィッシュバーガー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ		
	ミックスナッツ	ひよこまめ そらまめ		アーモンド		
7 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	558	骨や歯を作る 食べ物は何れかな？ 「焼き豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ 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	454 1.9	
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごま ごまあぶら		
あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま			
8 (火)	しょくパン			パン	558	エネルギーになる 食べ物は何れかな？ 「はるさめ」
	いちごジャム	いちご		さとう	23.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			311	
	おこのみあげ	いか ウインナー だいす	しょうが	でんぷん じゃがいも あぶら	2.1	
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			
9 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	582	秋の味覚を味わおう 「焼き栗コロッケ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	
	やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも くり さとう こむぎこ パンこ あぶら	383 1.6	
	にびたし	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん			
みそしる	とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう				
10 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	607	秋が旬の食材 「なす」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	なすいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ 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 でんぷん	373 2	
	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		
11 (金)	りんごパン		りんご	パン さとう	563	給食の人気メニュー 「やきそば」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4	
	やきそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	361 2.7	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん		
15 (火)	くろざとうパン			パン くろざとう	581	秋が旬の食材 「きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ		351	
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ いんげん	あぶら スパゲティ バター	2.6	
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 こむぎこ バター			
16 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	547	からだを作る 食べ物は何れかな？ 「豚肉」 ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	ぶたにくとやさいのソテー	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にら	あぶら	282 1.6	
みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも			

## 学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
17 (木)	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	592 22.6 330 4.9	ふるさと給食の日 「みかん」 
	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 チンゲンサイ	はるさめ		
	みかん		みかん			
18 (金)	ロールパン			パン	578 23.2 336 2.6	大豆の栄養をとろう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		チョコレートクリーム		
	だいずとウインナーの トマトに	だいず ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう		
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コールスロードレッシング		
21 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	614 23.5 392 2.5	おなかをきれいにする 食べ物はどれかな？ 「ひじき」
	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		こむぎこ パンこ あぶら		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな	あぶら		
22 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	569 23.4 535 2.3	魚を食べよう 「いわし」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし		ごま さとう		
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぷん		
23 (水)	あげパン			パン あぶら さとう	644 23.5 572 1.9	揚げパンを味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ウインナー とりにく	にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
24 (木)	ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	587 23.4 354 1.5	海外の料理 「ビビンバ(韓国)」 ※6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	マスカットゼリー		マスカット	さとう		
25 (金)	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	602 20.7 256 2.1	おなかをきれいにする 食べ物はどれかな？ 「きのこ」 ※6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポイルウインナー	ウインナー				
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも		
28 (月)	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ ひよこまめ	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	635 13.9 106 2.2	スマイルカレーライス を味わおう
	ぶどうジュース			ぶどうジュース		
	やさいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コーンクリーミードレッシン グ		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
29 (火)	ソフトめん			ソフトめん	600 29 407 1.6	骨や歯を作る 食べ物はどれかな？ 「小松菜」
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
30 (水)	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも ごま	568 22.1 453 2.3	秋が旬の食材 「さつまいも」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら		
	はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃ く だいこん ねぶかねぎ			
31 (木)	ロールパン			パン	617 21.7 347 2.1	野菜を食べよう
	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	かぼちゃ にんじん たまね ぎ しめじ	こむぎこ バター あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	さとう		
チョコワッフル	たまご にゅうせいひん ぎゅうにゅう		さとう こむぎこ チョコレート			

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご等が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程でそば・卵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るため、食べる時は注意してください。  
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。  
 ※都合により献立に変更がある場合があります。  
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの手洗をお願いいたします。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社