

# 10月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
1 (火)	米飯 (減量)			米		617 27.2 346	<b>小女子の佃煮</b> 小女子とは、イカナゴの稚魚のことを指し、塩ゆでした後に天日干したものになります。
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	磯香和え 小女子の佃煮	ちくわ のり 小女子 寒天	キャベツ ほうれん草	水あめ 砂糖	醤油 かつおだし 醤油		
2 (水)	米飯 (減量)			米		689 25.4 295	<b>ラーメン</b> 今から約350年前の江戸時代に中国から招いた儒学者から教えてもらったラーメンを日本で初めて食べ、さらに作ってふるまったのは、水戸藩主の徳川光圀公だと言われてきました。今は、それより前の室町時代には作られていた事を示す資料が発見されているようです。
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ	ごぼう しいたけ にんじん 大根 白菜 葉ねぎ	すいとん 里芋		
3 (木)	中華めん			中華めん		573 28 324	中華めん
	牛乳	牛乳					
	しょうゆラーメン	豚肉 わかめ なた	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ にんじん	でんぷん	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	味付ゆで卵 中華サラダ	鶏卵 ハム	キャベツ きゅうり 黄ピーマン	砂糖 ごま	醤油 塩 かつお節エキス 塩中華ドレッシング		
4 (金)	米飯 (減量)			米		626 20.4 389	<b>ごまの栄養</b> 不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んだ健康食品です。
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	ごま和え 黄桃缶		キャベツ 小松菜 もやし 黄桃	ごま 砂糖 砂糖	醤油		
7 (月)	米飯 (減量)			米		668 24.3 301	<b>目の愛護デー</b> 10月10日は目の愛護デーです。10/10を横にすると、眉毛と目に見えることが由来といわれています。目は、毎日たくさんの情報を脳に伝えてくれています。今日の献立は、目によい栄養を含んだレバーやにんじんを使っています。目によい食べ物をとるとともに、日頃からテレビなどを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏レバー 鶏肉	生姜 グリンピース	さつまいも でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒		
	大根サラダ 白菜スープ	まぐろ水煮 豚肉	きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	春雨 でんぷん	青じそドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
8 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		576 25 397	<b>目の愛護デー</b>
	牛乳	牛乳					
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ	豚脂 動物油脂 パン粉 砂糖 植物油 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	ツナポテトサラダ マカロニスープ	まぐろ水煮 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マヨネーズ マカロニ	塩 こしょう スープストック 塩 こしょう 酒		
9 (水)	米飯 (減量)			米		612 26.6 517	<b>レモンの風味がよい レモンじょうゆ和え を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	さんが焼き レモンじょうゆ和え	あじ たら みそ	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし レモン	ラード パン粉 でんぷん 大豆油	醤油 塩 醤油 かつおだし		
10 (木)	米飯			米		643 14.8 175	<b>スマイル献立</b> いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれたらいいですよ。食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品、肉などを使わずに作った給食です。
	ぶどうジュース		ぶどう				
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	大豆油 じゃがいも	カレールウS (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 フィッシュカルシウム		
	野菜サラダ いちごゼリー	 スマイル給食	キャベツ きゅうり とうもろこし いちご		クリーミーコーンドレッシング 砂糖 水あめ パン 黒砂糖		
11 (金)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		595 24.9 474	<b>黒砂糖</b> 黒砂糖は、さとうきびの搾り汁をそのまま煮沸濃縮し、加工しないで冷却して製造したものです。糖分の他にカリウム、カルシウム、鉄等多くのミネラル成分を含み、特有の香味があります。
	牛乳	牛乳					
	ミートトマトオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマトピューレー にんじん とうもろこし	砂糖 でんぷん ラード オリーブオイル なたね油 大豆油	トマトケチャップ 酢 塩		
	イタリアンサラダ ポトフ	チーズ 鶏肉	赤ピーマン 小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ 小かぶ キャベツ	じゃがいも	イタリアンドレッシング コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ フィッシュカルシウム		
15 (火)	米飯 (減量)			米		711 27.4 289	<b>海外の食文化を知ろう ブラジル料理</b>
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	フランゴパッサリーニョ	鶏肉	にんにく たまねぎ レモン パセリ	でんぷん 小麦粉 大豆油	酒 フライドチキンパウダー		
16 (水)	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	636 27.4 307	<b>ルーロー飯</b> ルーロー飯は、台湾料理で豚肉を醤油や砂糖で甘辛く煮込みご飯にかけて食べる丼もの料理です。
	ナッツ&ピーンズ	ひよこまめ		カシューナッツ	塩 カレー粉 こしょう		
	米飯 (減量)			米			
	牛乳	牛乳					
ルーロー飯	豚肉 生揚げ	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油	和風ドレッシング		
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					
パインアップル缶		パインアップル		砂糖			

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター			
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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
17 (木)	米飯 牛乳 豚丼の具 せんきゃべつ みそ汁	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャベツ	米 砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム マヨネーズ	668 24.1 443	「豚肉」 を食べよう
18 (金)	ソフトめん 牛乳 森のミートソース 栗コロケ コーンサラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマトピューレ グリンピース	ソフトめん 大豆油 砂糖	赤ワイン ウスターソース チャツネ コンソメスープの素 トマトケチャップ パーモンドソース 醤油 米粉ハヤシルウ ハヤシルウ 塩 こしょう フィッシュカルシウム 塩 フレンチドレッシング	714 28.3 461	秋の食材 今日は、生のしいたけとまいたけをみじん切りにし、じっくりと煮込んだ、うま味たっぷりの森のミートソースです。また、秋が旬のさつまいもと栗を使ったコロケにしました。秋の味覚を楽しみましょう。
21 (月)	米飯 牛乳 大根とこんにゃくのみそ煮 茎わかめサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	大根 大根葉 しいたけ こんにゃく にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大豆油 ごま	醤油 みりん かつおだし 和風玉葱ドレッシング たれ	629 24.7 404	食品ロス 日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品が年間522万トン発生しています。国民1人当たり換算すると毎日おにぎり1個を捨てていることとなります。
22 (火)	米飯 牛乳 手作りのりまき ブルコギ ナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 豚肉 手巻き寿司用のり	にんじん たまねぎ なら 切干大根 ほうれん草 もやし とうもろこし えのきたけ 根深ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	615 26.7 375	自分で 巻いて食べよう 「手作りのりまき」 (ブルコギ・ナムル)
23 (水)	減量切目入りパン 牛乳 卵サンドの具 フルーツよせ マンハッタンクラムチャウダー	牛乳 鶏卵	パイナップル みかん レモン にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン 砂糖 植物油脂 マヨネーズ 砂糖 はちみつ 大豆油 じゃがいも	塩 醤油 赤ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	599 23.3 388	卵の栄養 卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を豊富に含む食材です。特に、たんぱく質は人間の体を作る上で欠かせない成分であり、筋肉だけでなく骨や爪の主成分でもあります。
24 (木)	米飯(減量) 牛乳 マーボーカレー豆腐 しゅうまい カラフル和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 梅	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 豚脂 砂糖 ラード ごま	醤油 カレー粉 酒 みりん 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 塩 醤油 香辛料 チキンエキス ポークエキス ふりかけ調理用 塩	647 24.8 592	有機農産物 有機農業では、原則、化学的に合成された肥料や農薬をしません。また、遺伝子組み換え技術なども使いません。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。つまり、環境にやさしい方法でつくられたものです。25日の駿河汁の「大根」は、有機農業で作られています。
25 (金)	米飯(減量) 牛乳 さばじゃがコロケ 和風サラダ 駿河汁	牛乳 さば みそ	きゅうり キャベツ 小松菜 とうもろこし 生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油脂 ファットスプレッド 大豆油	醤油 塩 こしょう ごまドレッシング かつおだし	638 21.6 355	<b>ふるさと給食</b>  このマークは「地元の農家さんが環境に配慮して生産した農産物を使った献立」を表しています。
28 (月)	減量食パン 牛乳 かぼちゃハンバーグ かぼちゃのシチュー りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	パン 豚脂 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム でんぷん	塩 トマトペースト 香辛料 塩 こしょう とんこつスープ スープストック フィッシュカルシウム	608 24.6 421	りんご りんごの旬は、秋から冬です。食物繊維やカリウム、ポリフェノール類などを豊富に含んでおり、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。
29 (火)	米飯(減量) 牛乳 肉みそひじき丼 小松菜の磯香和え きのこ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぷん	酒 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	603 26.6 485	ひじき ひじきには、便通をよくする「食物繊維」や骨や歯を作る「カルシウム」が豊富に含まれています。今日は、肉みそにひじきを混ぜました。ごはんにのせて食べましょう。
30 (水)	米飯 牛乳 さらわのてり焼き からし和え さつま汁	牛乳 さわら	生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 もやし こんにゃく 大根 ごぼう 生姜	米 大豆油 さつまいも	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	627 28.1 356	魚を食べよう 「さわら」
31 (木)	減量食パン 牛乳 ミートボールシチュー グリーンサラダ 梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ 梨	パン マーガリン パン粉 じゃがいも 生クリーム 豚脂 砂糖 なたね油 砂糖	スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ 赤ワイン とんこつスープ 香辛料 和風醤油ドレッシング	625 22.1 361	梨 梨は、弥生時代に栽培が始まったといわれ、「日本書紀」にも記述があります。大半が水分ですが、たっぷりと含まれる果糖に疲労回復効果があります。

- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 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。
- 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・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。