

令和6年度10月 給食献立表

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」

静岡市立清水有度第一小学校

暑さもやわらぎ、外で体を動かしやすい季節となりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋とも言われていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツするには丈夫な体づくりも大切です。そのために栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内産・加工されているものは、材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとなる			
1	火	しよくパン			パン		551	【食材提供再開について】 令和6年2月より、うずら 卵とミニトマトの提供を中 止していましたが、10月よ り再開します。「よく噛んで 食べる」「一口で無理な時 は、小さくして食べる」等、 家庭でも食べ方に気を付 けましょう。
		メイプルジャム			メイプルジャム		20.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				318	
		ようふうおでん	とりこく ウインナー うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも	カレーこ しょうゆ スープ ストック しお	2.2	
2	水	コーンサラダ				ドレッシング	561	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				481	
		いわしのしょうがに きゅうりとつぼづけのあえもの かきたまじる	いわし	しょうが きゅうり つぼづけ キャベツ	とうるい ごま	しょうゆ こんぶだし しょうゆ しお さけ かつ おのもと	2.2	
3	木	しよくパン			パン		556	【よくかんで食べよう】 かむ回数を増やすことで 脳に流れる血液量が増 え、脳が元気に働くよう になります。よくかんで食 べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.0	
		メンチカツ	とりこく ぶたにく だ いず たまご	たまねぎ キャベツ	パンこ でんぶん さ とう あぶら	しお しょうゆ こうしんりょ う	303	
		ポイルキャベツ		たまねぎ とうもろこし チン ゲンサイ	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ し お こしょう	2.6	
4	金	ポテトスープ					585	【酢を食べよう】 酢を食べると疲労回復、 体脂肪の減少など体に良 いことがたくさんあります。 減塩効果も期待できるた め、給食でも取り入れてい ます。
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	21.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				457	
		なすいりマーボーどうふ	ぶたにく みそ とう ふ	なす にんにく しょうが たけ のこ はねぎ ねぶかねぎ し いたけ	ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ とうがらし	2.0	
7	月	はるさめサラダ				しお しょうゆ す	617	【さつまいも】 いもほりの季節に合わせて、 さつまいも料理の登場 です。この日はさつまい 汁に入っています。
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	21.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				309	
		さかなとどうふのハンバーグ やさいのふくめに さつまじる	たら ひじき とう にゅう	たまねぎ えだまめ にんじん にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく	パンこ でんぶん さ とう とんし あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ しお こうしんりょ う しょうゆ みりん かつおの もと	2.0	
8	火	さつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	だいこん しめじ こまつな	さつまいも	かつおのもと	552	【大豆を食べよう】 大豆を食べる量が年々 減っているとされています。 学校給食では、意識して 大豆や大豆製品を出す ようにしています。8日は、 きな粉揚げパンです。きな 粉は、大豆を炒って粉にし たものです。
		きなこ揚げパン	きなこ			パン あぶら さとう	25.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				362	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリン ピース トマト	じゃがいも あぶら さとう	ワイン デミグラスソース トマトチヤップ ソース スープストック チヤツネ スープストック しお こしょ う	2.1	
9	水	こまつなとコーンのソテー				あぶら	609	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				373	
		わかどりのからあげ ごまあえ みそしる	とりこく	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん にんじ ん	でんぶん あぶら ごま さとう	しょうゆ しお こしょう ワ イン しょうゆ かつおのもと	1.8	
10	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	569	【海外の食文化を知ろう】 韓国料理の登場です。ご 飯の上に焼き肉とナムル をのせてビビンバにしま す。よくかき混ぜて食べま しょう。混ぜやすいように わかめスープを少し入れ ても良いですよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3	
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ りんご にんにく しょうが	あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお こしょう ちゅうかスープ	345	
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さ とう	しょうゆ す	2.1	
11	金	わかめスープ	わかめ とうふ	チンゲンサイ はくさい たま ねぎ ねぶかねぎ		とりがらスープ ちゅうか スープ しょうゆ しお こ しょう	625	【みかんの季節になりました】 早生みかんが出始めまし た。ビタミンCや食物繊維 など栄養もたっぷりです。 清水でとれたみかんを提 供します。
		ラーメン	うずらたまご なると わかめ	にんじん ○もやし しなちく とうもろこし ねぶかねぎ しょう が にんにく	ちゅうかめん でんぶ ん	ちゅうかスープ しお しょう ゆ とうがらスープ こ しょう	26.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				298	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さ とう こむぎこ みず あめ	しお こうしんりょ	3.2	
15	火	みかん					622	【行事食：お月見】 十五夜は、9月にありまし たが、今年は10月15日は 「十三夜」です。十三夜の 月は空が澄んでいて美し いとされています。十三夜 にちなんで、栗を使ったコ ロケと里芋を使った汁物 を出します。
		きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ ぎゅうにゅう	えのきたけ しいたけ しめじ	こめ むぎ	さけ しょうゆ しお	20.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				332	
		あつやきたまご みそしる	たまご		さとう あぶら でん ぶん	す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶエキ ス かつおのもと	2.4	
16	水	やきぐりコロケ	とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ	さといも ぎつまい も くり とうるい あ ぶら ぱんこ こむぎ こ でんぶん	しお	601	【給食のパン】 国産小麦100%、そのうち 40%は県内産です。産地 によって品質が違うので、 その特徴を考えながらパ ン屋さんが作ってくれてい ます。
		ロールパン	パンにはさんでたべよう			パン	24.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				309	
		ポイルウインナー	ウインナー	キャベツ きゅうり	さとう じゃがいも マヨネ ーズ さとう	ケチャップ ソース ワイン す しお こしょう	2.8	
ポテトサラダ								
コーンスープ	ぎゅうにゅう とう にゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ		コーンポタージュのもと と りがらスープ しお こしょう			

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	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 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる			
17	木	むぎごはん			こめ むぎ		558	17、25日は2年生 ときらきら2年生 は給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		ししやものからあげ	ししやも		でんぶん あぶら	しょうゆ みりん かつお のもと	527	
		おひたし	あぶらあげ	〇こまつな		〇かつおのもと	1.7	
		いものこじる	とうふ 〇みそ	〇しめじ はくさい だいこん ねぶかねぎ	さといも			
		こくとうピーズ	だいず		こくとう			
18	金	ごはん			こめ		617	【スマイル給食】 食物アレルギーの原因と なる28品目を使用せずに 作った献立です。市内共 通献立です。
		スマイルカレー	まぐろのあぶらづけ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら	カレーウ ケチャップ フ イオン しお こしょう ソー ス、カレーこ	13.5	
		ぶどうジュース		ぶどう			56	
		やさしいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		ドレッシング	2.2	
		いちごゼリー		いちご	とうるい			
21	月	マーガリンパン			パン マーガリン さ とう		562	21、22日は5年生 ときらきら5年生 は給食がありません。
		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 むしめん	ソース スープストック し お こしょう	25.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				311	
		たまごスープ	とりにく たまご	たまねぎ ねぶかねぎ	でんぶん	しょうゆ しお こしょう ちゅうかさープ	2.3	
22	火	むぎごはん			こめ むぎ		566	【納豆】 納豆は蒸した大豆に納豆 菌を加えて発酵させた食 品です。発酵することで消 化がよくなり、大豆の栄養 をそのまま吸収できます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5	
		なっとう	なっとう こんぶ		さとう	しょうゆ かつおだし しお りんごす みりん	324	
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく	にんじん 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 つおのもと	1.8	
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
23	水	やまがたしよくパン			パン		584	【健康的な食生活を実践し よう】 毎朝ごはんをしっかり食 べるなど、日ごろから望ま しい食生活を実践し、身に つけましょう。規則正しい生 活は学力向上にもつなが ります。
		スライスチーズ	チーズ				25.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しお しょうゆ かつおだし ちゅうみえき こしょうりょう トマケチャップ ソース ワイン	482	
		ミートボール	とりにく だいず	たまねぎ	パンこ こむぎこ と んし さとう	コンソメ フイオン とりが らスープ しお こしょう	3.2	
		ポトフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも			
		にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいん りょう	レモン	とうるい			
24	木	たきおこわ	とりにく	にんじん しめじ	こめ もちこめ さとう	しょうゆ みりん さけ しお	559	【きのこを食べよう】 一年中食べることのできる 「きのこ」ですが、旬は秋で す。しめじが入った炊きお こわを作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3	
		ちくわのごまあげ	ちくわ		こむぎこ ごま あぶ ら		304	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにやく だいこん こまつな	さといも ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ さ け しお	2.2	
25	金	むぎごはん			こめ むぎ		566	【静岡市学校給食課ウェブ サイト】 静岡市学校給食課ウェブ サイトには、献立表や給食 レシピ、食育ニュース、食 育学習コンテンツなどが掲 載されています。二次元 コードから検索してみてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0	
		くろはんぺんのいそべかけ	〇くろはんぺん あ おのり			しょうゆ 〇かつおのもと	391	
		だいずのいそに	だいず ひじき あぶ らあげ	にんじん こんにやく	さとう あぶら ごま	〇かつおのもと	2.1	
		みそしる	〇とうふ 〇みそ	〇こまつな たまねぎ えのき たけ				
28	月	しよくパン			パン		554	※めん類の製造過程 で、そば・たまごが混入 する可能性があります。 ※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。 ※材料の都合により、 献立内容や産地が一部 変更になる場合もあり ます。 ※イラスト出典：健学 社、少年写真新聞社 ※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。有度一小でも 募集中です。詳しくは、 学校だより10月号をご 覧ください。
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		21.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				354	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう	す しお		
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン	あぶら さとう	す しお こしょう		
		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	とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.5	
29	火	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも	しお さけ	583	※めん類の製造過程 で、そば・たまごが混入 する可能性があります。 ※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。 ※材料の都合により、 献立内容や産地が一部 変更になる場合もあり ます。 ※イラスト出典：健学 社、少年写真新聞社 ※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。有度一小でも 募集中です。詳しくは、 学校だより10月号をご 覧ください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さと う あぶら	みりん しょうゆ ほたてエ キス しお	411	
		はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		2.4	
		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 ねぶかねぎ	かつおのもと			
30	水	むぎごはん			こめ むぎ		569	※めん類の製造過程 で、そば・たまごが混入 する可能性があります。 ※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。 ※材料の都合により、 献立内容や産地が一部 変更になる場合もあり ます。 ※イラスト出典：健学 社、少年写真新聞社 ※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。有度一小でも 募集中です。詳しくは、 学校だより10月号をご 覧ください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	
		やきどろふのちゅうかに	ぶたにく やきどろふ 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 ぶん	ちゅうかさープ オイスター ソース しょうゆ	390	
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ	ごま ごまあぶら さ とう	しょうゆ す	1.7	
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あ ぶら			
31	木	くろざとういりしよくパン			パン こくとう		570	31日はハロウィンです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.7	
		かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら	コンソメ こしょう ホワイト ルウ、ワイン、しお	328	
		フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅう り、あかピーマン、レモン	あぶら さとう	す しお こしょう	2.1	
		みかんゼリー		みかん	とうるい			