

# 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	A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)	ひとロメモ
		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		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		醤油 かつおだし みりん		
	団子汁	豚肉 油揚げ	ごぼう しいたけ にんじん 大根 白菜 葉ねぎ	すいとん 里芋	かつおだし 醤油 塩		
2 (水)	中華めん			中華めん		573 28 324	
	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	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつお節エキス		
中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ごま	塩中華ドレッシング			
3 (木)	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		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
黄桃缶		黄桃	砂糖				
4 (金)	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	まぐろ水煮	きゅうり 大根		青じそドレッシング		
白菜スープ	豚肉	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	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ			
7 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		576 25 397	
	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	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
マカロニスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ	スープストック 塩 こしょう 酒			
8 (火)	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	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	ラード パン粉 でんぷん 大豆油	醤油 塩		
レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし			
9 (水)	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ね。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	 スマイル給食	キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
いちごゼリー		いちご	砂糖 水あめ				
10 (木)	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	チーズ	赤ピーマン 小松菜 とうもろこし 枝豆 きゅうり		イタリアンドレッシング		
ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ キャベツ	じゃがいも	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			
11 (金)	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		
	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		
ナッツ&ビーンズ	ひよこまめ		カシューナッツ	塩 カレー粉 こしょう			
15 (火)	米飯(減量)			米		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。
	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		
	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		和風ドレッシング		
パインアップル缶		パインアップル	砂糖				
16 (水)	米飯			米		668 24.1 443	<b>「豚肉」を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	豚丼の具	豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	せんキャベツ		キャベツ	マヨネーズ			
みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 葉ねぎ		かつおだし			

日 (曜)	献立	小学校	A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			
17 (木)	ソフトめん				ソフトめん	714	<b>秋の食材</b> 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ッケにしました。秋の味覚を楽しみましょう。	
	牛乳	牛乳				28.3		
	森のミートソース	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	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			461
	栗コロッケ			じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油	塩			
コーンサラダ		とうもろこし ほうれん草 キャベツ			フレンチドレッシング			
18 (金)	米飯				米	629	<b>食品ロス</b> 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。	
	牛乳	牛乳				24.7		
	大根とこんにゃくのみそ煮	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	大豆油	醤油 みりん かつおだし	404		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま	和風玉葱ドレッシング			
納豆	納豆				たれ			
21 (月)	米飯				米	615	<b>自分で巻いて食べよう「手作りのりまき」(フルコギ・ナムル)</b>	
	牛乳	牛乳				26.7		
	手作りのりまき ブルコギ	牛肉 豚肉 手巻き寿司用のり	にんじん たまねぎ じゃがいも 切干大根	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉			375
	ナムル	豆腐 わかめ	ほうれん草 もやし とうもろこし えのきたけ 根深ねぎ		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			
22 (火)	減量切目入りパン				パン	599	<b>卵の栄養</b> 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。	
	牛乳	牛乳				23.3		
	卵サンドの具	鶏卵		砂糖 植物油 卵 マヨネーズ	塩 醤油	388		
	フルーツよせ		パインアップル みかん レモン	砂糖 はちみつ				
マンハッタンクラムチャウダー	鶏肉 あさり	にんじん たまねぎ セロリ トマト	大豆油 じゃがいも	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				
23 (水)	米飯(減量)				米	647	<b>有機農産物</b> 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。24日の駿河汁の「大根」は、有機農業で作られています。	
	牛乳	牛乳				24.8		
	マーボーカレー豆腐	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	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	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	592		
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵白 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 豚脂 砂糖 ラード	塩 醤油 香辛料 チキンエキス ポークエキス			
カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩				
24 (木)	米飯(減量)				米	638	<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。	
	牛乳	牛乳	<b>太字は県内産です</b>			21.6		
	さばじゃがコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 フィアツブレッド <b>大豆油</b>	醤油 塩 こしょう	355		
	和風サラダ		きゅうり キャベツ 小松菜 とうもろこし		ごまドレッシング			
駿河汁	青のりボール 豆腐 みそ	生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	里芋	かつおだし				
25 (金)	減量食パン				パン	608	<b>りんご</b> 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。	
	牛乳	牛乳				24.6		
	かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 トマトペースト 香辛料	421		
	かぼちゃのシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	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 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			
りんご		りんご						
28 (月)	米飯(減量)				米	603	<b>ひじき</b> 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。ごはんのにせて食べましょう。	
	牛乳	牛乳				26.6		
	肉みそひじき丼	豚肉 ひじき みそ	たまねぎ にんじん 生姜	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	485		
	小松菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ 小松菜		醤油 かつおだし			
きのこ汁	鶏肉 豆腐	白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油				
29 (火)	米飯				米	627	<b>魚を食べよう「さわら」</b>	
	牛乳	牛乳				28.1		
	さわらのてり焼き	さわら	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん	356		
	からし和え		キャベツ にんじん ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉			
さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 ごぼう 生姜	さつまいも	かつおだし				
30 (水)	減量食パン				パン	625	<b>梨</b> 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、たつぷりと含まれる果糖に疲労回復効果があります。	
	牛乳	牛乳				22.1		
	ミートボールシチュー	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	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	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			361
	グリーンサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ		和風醤油ドレッシング			
梨ゼリー		梨		砂糖				
31 (木)	米飯				米	656	<b>お腹をきれいに</b> 食物繊維は、腸の中をきれいにし、肌荒れや病気を予防してくれます。今日の、こんにゃく、きのこ類、ごぼうやれんこんに多く含まれています。	
	牛乳	牛乳				26		
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ しめじ		醤油 塩 かつおだし	336		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス			
きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉				

- 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。