



10月 きゅうしょくこんだてひょう

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 令和6年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (火)	むぎごはん ふるさと給食の日					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	黒はんぺん 「黒はんぺん」は「いわし」などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物ははんぺんです。
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん			パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	
	だいすのいそに	だいす あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく		さとう あぶら	
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき こまつな			
2日 (水)	むぎごはん				こめ むぎ	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い良質なたんぱく質を含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく とうふ 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 でんぷん	
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ しめじ			
	ミックスマツ	ひよこまめ そらまめ			アーモンド	
3日 (木)	ロールパン				ロールパン	きのこ ほとんどの「きのこ」が秋に旬を迎えます。「きのこ」栄養満点な食品でもあります。
	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		マヨネーズ さとう あぶら でんぷん	
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき しいたけ しめじ はねぎ		あぶら スパゲティ パター	
	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 パター	
4日 (金)	きのこあぶらあげごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのき		こめ むぎ	○食物繊維が豊富 お腹の調子を整える。便秘の解消。 ○ビタミン・ミネラルが豊富 体の調子を整える。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご			でんぷん さとう あぶら	
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん		さとう ドレッシング	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ			
7日 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	白菜 冬が旬の野菜です。いろいろな食品との相性が良く、鍋料理によく使われます。煮込むと量が減るので、たくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ		パンこ さとう こむぎこ あぶら	
	はくさいのそくせきづけ	こんぶ	はくさい		ごま	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こぼろ にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ			
8日 (火)	げんまいパン				げんまいパン	やきそば 学校給食で提供している焼きそばは、めんを揚げてから作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ		むしめん あぶら	
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ		でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9日 (水)	ごはん スマイル給食				こめ むぎ	スマイル給食 多くの友達が食べることができるよう、食物アレルギーの原因となる28品目の食品を使用しない献立です。 「スマイル給食」は、「より多くの友達と同じ給食を食べ、笑顔になれるように。」という思いから作られた献立です。 
	スマイルカレー	まぐろ ひよこまめ 	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ		あぶら じゃがいも	
	ぶどうジュース		ぶどう		ドレッシング	
	やさしいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう	
	いちごゼリー		いちご			
10日 (木)	むぎごはん				こめ むぎ	「スマイル給食」は、「より多くの友達と同じ給食を食べ、笑顔になれるように。」という思いから作られた献立です。 
	おかかぶりかけ	かつおぶし のり			ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなとうふのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん		パンこ でんぷん さとう	
	やさしいふくめに	とりにく	にんじん こぼろ たけのこ こんにゃく		さとう じゃがいも	
11日 (金)	ロールパン				ロールパン	大豆 肉に負けないほどたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも呼ばれ、昔から日本でもよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム		あぶら さとう	
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング	
	さつまいもスティック				さつまいも さとう あぶら	
15日 (火)	はっほうめん	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ ちんげんさい きくらげ		ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	シュウマイ シュウマイは、中国料理で、さまざまな種類がある点心の中の一つです。
	シュウマイ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが		パンこ でんぷん さとう こむぎこ	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
16日 (水)	フィッシュバーガー	スケソウダラ	キャベツ		げんまいパン パンこ こむぎこ あぶら	玄米パン 今日のパンには玄米が使われています。玄米には、食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ		さとう はるさめ	
みかんゼリー		みかん			さとう	

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
17日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	586kcal 24.0g 15.7g 330mg 1.9g	里芋 日本で昔からよく食べられている芋です。“里芋”は今の時期から冬に向かって美味しくなる芋です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん だけのこ しいたけ だいこん クリンピース	さといも さとう でんぶん		
	なっとう	だいず		さとう		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
18日(水)	たきおこわ		くり にんじん しいたけ しめじ だけのこ	こめ もちごめ さとう	585kcal 22.8g 19.7g 303mg 1.6g	おこわ もち米を使った日本料理です。蒸して作るのが基本ですが、今日は炊飯器で炊きこみました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブリのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら		
	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 ごまあぶら		
21日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	621kcal 23.7g 20.3g 389mg 2.1g	ぶり 12月から2月ごろの“ぶり”はとてもおいしく、“寒ぶり”言われ、1年で1番とれる時期です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ だけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	ごま ごまあぶら さとう はるさめ		
22日(火)	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	652kcal 25.7g 22.7g 282mg 1.9g	みかん しずおかの温暖な気候はみかんの栽培に適しています。体の免疫を高める、ビタミンCが豊富です。
	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	さとう あぶら		
	ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
	みかん		みかん			
23日(水)	しょくパン			しょくパン	567kcal 27.6g 21.3g 305mg 1.7g	ほうれん草 「ほうれん草」は秋から冬が旬です。貧血予防に有効な鉄分が豊富です。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	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		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう		
	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		
24日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	628kcal 26.8g 22.9g 313mg 1.7g	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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	きゃべつのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	みたくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ			
25日(金)	ヒビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	589kcal 25.7g 16.4g 382mg 1.7g	
	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			
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
28日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	629kcal 25.5g 19.0g 282mg 2.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	さとう でんぶん		
	ちゅうがコンスープ	たまご とうふ	ねぶかねぎ とうもろこし	でんぶん		
29日(火)	ロールパン			ロールパン	651kcal 27.6g 24.6g 582mg 2.3g	お好み揚げ 大豆やイカなど歯ごたえがある食品が使われています。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ	いか だいず ソーセージ	しょうが	でんぶん じゃがいも あぶら		
	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		
30日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	587kcal 24.5g 17.9g 490mg 2.2g	ハロウィン 秋の収穫を祝い、10月31日に毎年行われるお祭りです。“かぼちゃ”でろうそく立てを作り、こどもは仮装をします。今日は“かぼちゃ”を使ったシチューを献立にしました。日本の行事にも“かぼちゃ”を食べる日があるのを知っていますか？「冬至」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		
	きゅうりととほづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま		
31日(木)	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ	でんぶん		
	ロールパン			ロールパン		
	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 とうふ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら		
フレンチサラダ		キャベツ きゅうり だいこん	あぶら さとう			
みかん		みかん				

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

