

10月こんだてひょう

令和6年度 静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 21回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日 曜	こんだてめい	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 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
1	むぎごはん			こめ むぎ	597 Kcal 23.5 g 347 mg 2.1 g	「ふるさと給食 黒はんぺん」 黒はんぺんは静岡の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作っているので、魚の栄養をまるごと食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 ふるさと給食の日			
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ 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	さとう		
火	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき こまつな			
2	むぎごはん			こめ むぎ	601 Kcal 25.4 g 408 mg 1.9 g	「旬の食べ物 こかぶ」 かぶは、葉っぱの部分も食べることができ、カルシウムやビタミンがたっぷり含まれています。今日の和え物には、かぶの葉っぱも使用しています。(2年生給食なし)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 	うずらたまごが入っています。よくかんで食べましょう!!			
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ うずらたまご ぶたにく	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう でんぶん あぶら		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ こかぶのは	さとう こまあぶら こま		
水	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド		
3	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのき	こめ むぎ	565 Kcal 21.1 g 339 mg 2.7 g	「旬の食べ物 れんこん」 これからの季節、れんこんが旬を迎えます。れんこんを切ると糸をひくものがありますが、それは新鮮な証拠です。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べて下さいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	れんこんサラダ		きゅうり キャベツ れんこん	わふうドレッシング		
木	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
4	マーガリンパン			マーガリンパン	551 Kcal 22.9 g 357 mg 2.3 g	焼きそばは、野菜をいためて作るの で、生野菜よりもたくさん野菜を手 軽にとることができます。給食の焼き そばは、麺のおよそ1.5倍の野菜を 使っています。
	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	めん あぶら		
	チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ はくさい たけのこ			
金	すりおろしりんごゼリー		りんご	さとう		
7	むぎごはん			こめ むぎ	611 Kcal 24.1 g 315 mg 2.4 g	酢豚は中華料理のひとつです。角切り の豚肉を油で揚げて、野菜を炒め、甘 酢あんで絡めた料理です。酢を使っ ているので、疲れをとる働きもあ ります。
	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 たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぶん あぶら さとう		
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	コーン ねぶかねぎ			
8	マーガリンパン			マーガリンパン	611 Kcal 25.0 g 318 mg 2.2 g	コールスローサラダは、細かく切った キャベツを使ったサラダです。キャ ベツには、風邪の予防になるビタミンも 豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	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 コーン キャベツ	コールスロードレッシング		
9	たきおこわ		くり にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちこめ さとう	584 Kcal 21.8 g 287 mg 2.0 g	たきおこわの「おこわ」はもち米の 入ったご飯のことです。もち米の甘み ともちもちとした食感が特徴です。今 日のおこわには、秋の食べ物である栗 やきのこも入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プリのフライ	フリ		パンこ こむぎこ		
	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 こまあぶら		
10	むぎごはん			こめ むぎ	567 Kcal 22.7 g 325 mg 2.0 g	「10月10日は目の愛護デー」 今日は、目の愛護デーにちなんで目に 優しい食材を使った献立です。目の細 胞に良い「ビタミンA」が豊富なにん じん・ほうれん草、視力向上の効果 がある「アントシアニン」が含まれた ブルーベリーを取り入れました。 (5組給食なし)
	ピビンバ (やきにく) (ナムル)	ぶたにく	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし	さとう あぶら さとう こま こまあぶら		
	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			
木	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
11	はっぼうめん (ちゅうかめん) (はっぼうさい)	ぶたにく いか えび	しょうが にんにく ほくさい にんじ ん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん でんぶん こまあぶら	572 Kcal 24.5 g 290 mg 2.2 g	八宝めんとは、名前の通り八宝菜と中 華めんが合わさった料理です。八宝菜 の「八」は、8種類という意味ではな く、具たくさんという意味がありま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ショーロンポー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
	むぎごはん			こめ むぎ		
15	むぎごはん			こめ むぎ	596 Kcal 23.7 g 300 mg 1.9 g	海藻には、丈夫な骨や歯を作る「カル シウム」やおなかの調子を整える「食 物せんい」が多く含まれています。栄 養をしっかりと取り込めるようによくか んで食べましょう。
	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	あぶら でんぶん		
	かいそうサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング		
火	みそしる	とうふ みそ	はくさい えのき ねぶかねぎ			
16	こくとうパン			こくとうパン	584 Kcal 23.2 g 355 g 2.6 g	「旬の食べ物 きのこ」 今日は、秋が旬のきのこをたくさん 使ったきのこスパゲティです。えの き・しいたけ・しめじ・エリンギが 入っています。旬の味をおいしくいた たきましょう。
	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 みずあめ さと う あぶら でんぶん		
	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 エリンギ	あぶら スパゲティ バター		
水	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 パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		

日 曜	こんだてめい	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 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
17	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 23.4 g 359 mg 2.0 g	海外の食文化を知ろう マーボー豆腐は中国の四川(しせん)という地域で生まれた料理です。四川料理は辛い味付けが特徴で、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためだと言われています。
	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 しんじけ たけのこ 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		
木	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら さとう		
18	しょくパン			しょくパン	565 Kcal 26.3 g 348 mg 1.9 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
	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				
	さけのマヨネーズゆき	さけ きゅうにゅう チーズ たまご	パセリ	マヨネーズ		
	パンサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
金	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		
21	むぎごはん			こめ むぎ	566 Kcal 23.9 g 486 mg 2.3 g	つぼづけは、たくあんと同じ大根から作られていて、甘めの味付けとコリコリとした食感が特徴です。今日は、きゅうり・キャベツ・ごまと合わせて和え物にしました。
	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 でんぷん		
	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		
月	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ	でんぷん		
22	スマイルカレー(ごはん)			こめ	617 Kcal 13.5 g 106 mg 2.3 g	「スマイル給食の日」 アレルギーや病気、生活の約束など、いろいろな理由で給食が食べられない子どもいます。スマイル給食は、より多くの友達が食べられるように卵や乳製品、肉などを使っていない献立です。
	(スマイルカレー)	ツナ 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			ぶどうジュース		
	やさいサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリームドレッシング		
火	いちごゼリー		いちご	さとう		
23	こくとうパン			こくとうパン	576 Kcal 24.3 g 328 mg 2.1 g	お好み揚げは、すべての材料を油で揚げて、塩コショウで味付けをして作ります。イカや大豆など、カミカミ食材を入れました。よくかんで食べて下さいね。(1年生給食なし)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ	いか だいず ウインナー	しょうが	でんぷん じゃがいも あぶら		
水	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		
24	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	610 Kcal 22.8 g 259 mg 2.6 g	ポトフは肉やウインナーを野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。今日の給食では、ウインナー・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじんを煮込んで作っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん		
木	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
25	フィッシュバーガー(げんまいいりパン)			げんまいパン	594 Kcal 23.3 g 327 mg 2.2 g	たらフライ・キャベツ・タルタルソースをパンにはさんで、フィッシュバーガーを作ります。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(たらフライ)	たら		パンこ こむぎこ		
	(キャベツ)		キャベツ			
	(タルタルソース)			タルタルソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しんじけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
28	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも ごま	574 Kcal 22.6 g 395 mg 2.4 g	「旬の食べ物 さつまいも」 さつまいもには、ビタミンCや食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれています。秋から冬にかけてとれたさつまいもは、甘みが増しておいしく食べられます。
	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	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい			
月	とんじる	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	ごまあぶら		
29日(火) 就学時健診のため、給食はありません						
30	むぎごはん			こめ むぎ	567 Kcal 23.7 g 326 mg 2.0 g	ごまは、そのまま食べるよりも、すりごまにして食べたほうが、ごまの栄養がとれやすくなります。今日のごま和えは、いりごまとすりごまを両方使っています。ごまの風味を感じながら食べてください。(5年生給食なし)
	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 たけのこ しんじけ だいこん グリンピース	さといも さとう		
	なっとう	なっとう				
水	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう		
31	マーガリンパン			マーガリンパン	608 Kcal 20.4 g 317 mg 2.1 g	かぼちゃは、免疫力を上げる栄養素が含まれています。疲れてくると免疫力が下がります。かぼちゃを食べて元気な体を保ちましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく きゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ パター あぶら		
木	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン きゅうり	フレンチドレッシング		

*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りますので、食べる時は注意してください。

*パンの製造過程で「卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 *イラストは「学校給食」のものを使用しています。

*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。