

10月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数21回）

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	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569	24.4	348	3.1
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう				
		やしそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		とうふとこまつなのスープ	とうふ	こまつな しめじ					
		さつまいもスティック			さつまいもスティック				
2	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	25.1	346	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ				
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ヒーマン しょうが	あぶら でんぶん さとう				
		たまごいりわかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	でんぶん ごま				
		ふりかけ	ふりかけ						
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	25.4	333	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ				
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		はんこ こむぎこ あぶら でんぶん				
		だいずのいそに	だいず ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	さとう あぶら				
		えのきのみそしる	とうふ みそ	だいこん えのきだけ					
4	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	24.5	340	2.7
		きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきだけ しめじ まいたけ	こめ むぎ				
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん				
		はくさいのそくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり	ごま				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも				
7	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	25.0	322	2.1
		しょくパン			パン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト	あぶら さとう				
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり	はるさめ わふうドレッシング				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	23.3	458	2.5
		むぎごはん			こめ むぎ				
		とりにくのごぼういりハンバーグ	とりにく	たまねぎ ごぼう	あぶら				
		からしあえ		キャベツ こまつな にんじん もやし					
		みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
かつおふりかけ	かつおふりかけ								
9	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	23.8	392	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ				
		なすいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ なす はねぎ ねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん				
		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 あぶら				
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	23.2	317	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さんまのかばやし	さんま	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま				
		そくせきづけ	こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ					
		するがじる	つみれ とうふ みそ	だいこん ねぎ	さつまいも				
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			555	24.6	383	2.8
		くろパン			パン さとう				
		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 しいたけ しめじ えのきだけ	スパゲティ あぶら パター				
		ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし こまつな	じゃがいも				
あじつけにぼし	あじつけにぼし								
15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	21.4	368	2.8
		さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま				
		さかなととうふのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	パンこ さとう あぶら				
		わふうサラダ	のり	ほうれんそう キャベツ れんこん	あぶら さとう				
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ みそ	もやし ねぎ					
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	23.6	296	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		とりにくのみそがらめ	とりにく とりレバー みそ		でんぶん あぶら さとう				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり きゃべつ だいこん	ごま				
		のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぶん				

17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	24.2	358	2.3	今日のきゅうりの中華和えは、きゅうりの食感を味わってもらうために、乱切りという切り方で、きゅうりを切りました。乱切りで切ると野菜の切り口の表面積が大きくなるので、味がよく浸みていると思います。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく ちくわ	たけのこ しいたけ もやし にんじん キャベツ	あぶら さとう でんぷん					
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり とうもろこし	マロニー さとう ごま					
		のりつくだに	のりつくだに							
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	24.8	338	1.7	今年も里芋がおいしい時期になりました。里芋の出始めに小さいコロコロした里芋が売られています。これを丸ごときれいに洗って、皮ごと塩ゆでにして食べるととてもおいしいです。この時期に是非食べてみてください。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく	たけのこ しいたけ にんじん だいこん えだまめ	さといも さとう でんぷん					
		なっとう	なっとう							
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま					
		みかん	みかん							
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			555	27.3	326	2.3	今日は、タラのフライとキャベツをパンにはさんで食べてください。パンには、切れ目が入っていないので、自分で上手に二つに割ってください。
		フィッシュバーガー	たら	キャベツ	パン あぶら					
		はるさめスープ	ぶたにく	しいたけ きくらげ にんじん えのきだけ こまつな	はるさめ					
		マスカットゼリー			マスカットゼリー					
22	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	22.9	527	2.4	今日のミートボールは、1・2年生は一人二個、3年生以上は一人三個ずつです。ポトフはよく煮込んで作ったので、スープの中にウイナーのだしや野菜の旨味と栄養が出ていますので、スープまでしっかり食べてください。
		きのこピラフ	とりにく	たまねぎ しいたけ しめじ えのきだけ にんじん	こめ むぎ ごあぶら					
		ミートボール	とりにく たまご	トマト たまねぎ	あぶら さとう パンこ でんぷん					
		ポトフ	ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	24.3	313	1.7	今日は、ご飯の上に焼き肉とナムルを盛り付けて、ご飯と混ぜて食べてください。
		ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま					
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ						
		みかん		みかん						
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	25.2	320	2.8	今日は、給食室で一つずつカップに詰めて焼いた手作りのグラタンです。味わって食べてください。
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう					
		グラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム えだまめ	あぶら マカロニ パンこ					
		にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ しめじ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう					
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	23.5	367	2.2	今日のだきおこわは、お米の半分がもち米です。栗も入っていて、一年に一度のメニューです。味わって、残さず食べてください。
		たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちこめ くり					
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	さとう あぶら パンこ こむぎこ					
		けんちんじる	とりにく とうふ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも ごまあぶら					
29	火	ぶどうジュース		ぶどう		597	13.1	50	2.2	スマイル給食 今日は、アレルギーや宗教などで普段給食を食べられない人も、全員が食べられる給食です。
		スマイルカレーライス	まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ ひよこまめ しょうが にんにく	こめ あぶら じゃがいも					
		やさいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コーンクレーミード レッシング					
		いちごゼリー			いちごゼリー					
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	29.1	371	2.2	今日は、シュウマイを揚げシュウマイにしました。八宝めんのあんの中には、豚肉・いか・えびとたくさんの種類の野菜が入っています。中華麺を上手にからませて、しっかり食べましょう。
		はっぼうめん	ぶたにく いか えび	たけのこ にんじん はくさい きくらげ ビーマン しょうが にんにく	うどん ごまあぶら でんぷん					
		シュウマイ	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 あぶら					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
31	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560	23.0	337	1.9	今日のかぼちゃシチューは、生のかぼちゃと裏ごししたかぼちゃの両方を使っているため、かぼちゃの甘みがとてもあります。かぼちゃは、とても硬くて切るが大変だったので、残さず食べてください。
		しょくパン			パン					
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ しめじ マッシュルーム	あぶら こむぎこ バター					
		フレンチサラダ		あかビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう					
		メイプルジャム			メイプルジャム					

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そば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るため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

* 1・2日(火・水)……4年生は、宿泊活動のため、給食がありません。

* 3日(木)……1年生は、生活科校外活動のため、給食がありません。

* 23・24日(水・木)……6年生は、修学旅行のため、給食がありません。

* 25日(金)……全校給食がありません。