agrage agrage

◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は「詳細献立表」を確認してください。



		小学校	Aブロック Thukの調えた数ラス	主にエネルギーになる	中吉田学校給食センター		
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く	主に体の調子を整える	王にエネルキーになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ーロメモ
(唯)	小紅 (洋音)	含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む 米		カルシウム (mg) 587	***
(水)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		*		20. 8	00/3/010(11
	五目はんぺんの磯辺焼き	五目はんぺん あお		大豆油	醤油 みりん		今年の十五夜は10月6日です。昔から月に神聖な力が宿ると信じ、
	油揚げ入りおひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		月に見立てた団子を供えてお月見 をしていました。今日は満月をイ
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 大根 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし	お肖良	メージした丸い五目はんぺんを磯
	お月見ゼリー	寒天	みかん ブルーベリー	砂糖			辺焼きにしました。
2 (木)	ツナサンド - 食パン (減量)			パン		591 25. 8	パンにはさんで食べよう 「ツナサンド」 ツナにはたんぱく質が豊富に含ま れていて、体をつくる働きをしま
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ		352	
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム		す。今日はパンにはさんでツナサ ンドにして食べてください。
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			•	
3 (金)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		604	
		鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく	豚脂 でんぷん 砂糖	醤油) 274	
	ぎょうざ		生姜				ぎょうざは、野菜や豚肉を混ぜた 餡を小麦粉で作った皮で包んで作
	バンバンジー	鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし たまね	ごま油	棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スー	-	ります。その形が、昔のお金に似 ていることから縁起のよい食べ物
	中華スープ	194-1~I	ぎ とうもろこし きくらげ 根	C & /ш	プの素 酒 塩 薄口醤油		として好まれています。
6	米飯 (減量)		深ねぎ	米		609	
(月)	牛乳	牛乳				23. 9	フェアトレードを知ろう フェアトレードとは「公平・公正
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生 業	豚脂 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酒 みりん	577	
		 	 	ごま ごま (フェアト	醤油		な貿易」という意味です。平等な 取引で、途上国の人々の生活を助
	野菜のごま和え(フェアトレード)			レード) 砂糖			ける仕組みのことです。今日は野 菜のごま和えにフェアトレード認
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		証の「ごま」を使用しました。
7	米飯(減量)			*		690	
(火)	ごま塩	牛乳			ごましお	24 453	10月10日は「目の愛護デー」で す。今日は目に良い食べ物を献立
	牛乳	鶏レバー 鶏肉	生姜 枝豆	さつまいも でんぷん	醤油 酒 フィッシュカル		
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮			小麦粉 大豆油 砂糖	シウム	-	に取り入れました。レバーには鉄 分やたんぱく質の他にドライアイ
	ほうれん草のスープ	豚肉 豆腐	にんじん もやし ほうれん草 根深ねぎ		スープストック 塩 こ しょう 醤油 とりがら		など目の乾燥に効果的はビタミン
	.° /> ¬ . ¬ . +		パインアップル		スープ		Aが豊富に含まれています。
8	パインアップル缶 ラーメン		74 27 9770	中華めん		577	
	┌ 中華めん					29. 3 391	日本発祥「ラーメン」 ラーメンは日本で作られた料理で
	ラーメンのつゆ	豚肉 わかめ なる	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ	でんぷん	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュ		
		4. 50			カルシウム 塩 こしょう		す。今日のラーメンには、味付ゆ で卵や中華サラダを添えて栄養バ
	牛乳 味付ゆで卵	牛乳 鶏卵		砂糖	醤油 塩	200	ランスを考えた献立になっています。
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし き		中華塩味ドレッシング		9 .
9	米飯		くらげ	米		643	
(木)	71700	まぐろ油漬 ひよこ	にんにく 生姜 たまねぎ にん	大豆油 じゃがいも	カレールウS(アレルギー	14. 9 175	
	77/II to I	まめ	じん しめじ		フリー) トマトケチャッ プ 野菜ブイヨン 塩 こ	173	スマイル給食は食物アレルギーの
	スマイルカレー				しょう 中濃ソース(アレルギーフリー) カレー粉		原因となる28品目などを使用せずに作った給食です。いつもは一
					フィッシュカルシウム		緒に食べられない友だちとも一緒 に給食を食べることができます。
	ぶどうジュース		ぶどう キャベツ きゅうり とうもろこ		クリーミーコーンドレッシ		
	野菜サラダ		L		ング		ROESER
	いちごゼリー		いちご	砂糖 水あめ			
10	米飯 (減量)	4 751		*		681 22. 8	栄養たっぷり「豚肉」
(重)	牛乳	牛乳 豚肉	かぼちゃ たまねぎ	大豆油 豚脂 パン粉		362	
	かぼちゃ挽肉フライ			でんぷん 小麦粉			は、疲れをとるビタミンB1、貧
	大根サラダ	まぐろ油漬豚肉 油揚げ 豆腐	きゅうり 大根 にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	和風たまねぎドレッシング かつおだし		血予防の鉄、血・筋肉・内臓など の体の組織をつくるたんぱく質が
	豚汁	かそ 出物い 豆腐	ごぼう 根深ねぎ			<u> </u>	豊富に含まれています。
14(火)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳	上 回		パン 黒砂糖		639 32. 3	
(\(\)		牛乳 さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッ	塩 こしょう	340	
	さけのマヨネーズ焼き			グマヨネーズ			含む小エビなどを食べることによ
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	大豆油 マーガリン スパゲッティ	塩 こしょう スープス トック 醤油		り、その色素が筋肉に溜まること で身が赤色になります。さけに含
	m-+	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ	でんぷん	塩 こしょう スープス	1	まれるビタミンDは、カルシウム の吸収をよくする働きがありま
	野菜スープ		ほうれん草		トック 醤油 とりがら スープ		す。
15	中華井			米 麦		659 25. 6	
(/ N)	麦入り米飯	豚肉 あさり いか		大豆油 ごま油 でん	酒 中華スープの素 塩	283	. , , , , = - , - ,
	中華丼の具		ベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	ぷん	こしょう オイスターソー ス 醤油 とんこつスープ	-	中華料理によく使われるごま油に は、風味を良くしたり料理を冷め
	牛乳	牛乳	C (50		・ 岡川 このこうハーク		にくくする働きがあります。今日 は中華丼に使用しています。ほん のり香るごま油から中華料理の特
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂	塩		
	マンゴー缶		マンゴー	糖 小麦粉			徴を覚えてくださいね。
	米飯 (減量)			*		599	
16	71 WA (1/A 1/A)				1	23. 6 349	たくわけ 白魚角のすり魚を焼た
16 (木)	牛乳	牛乳		国 ご ‡ 小 羊 松 十 声		349	どに巻き付けて焼いた形が かの
16 (木)	牛乳 ちくわのごま揚げ	ちくわ	(T > 1- / # 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	黒ごま 小麦粉 大豆 油	1972 value	349	とに巻き付けて焼いた形か、竹の 切り口に似ていることから漢字で
16 (木)	牛乳		ほうれん草 もやし キャベツ 大根 にんじん ごぼう こん	黒ごま 小麦粉 大豆油 じゃがいも ごま油	醤油 かつおだし かつおだし ありん	349	とに巻き付けて焼いた形か、竹の

### A			小学校	Aブロック		中吉田学校給食センター		
		献立	主に体を作るためばく質を無機質を多く	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ーロメモ
### 2				カロテン、ビタミンCを多く含む			カルシウム (mg)	
本名					· ·			
# デース			牛乳		, ,,,,,,,	1	331	1. C 4 C C C C C C C C C C C C C C C C C
プラグルマンス マーツ マーツ		チーズ入りオムレツ						ており、新陳代謝を活発にし皿液 をサラサラにする働きがありま
デュリス・フ		ツナポテトサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネー ズ	塩 こしょう		す。また、風邪の予防にも役立ち
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き			ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープス		たまねぎがたっぷり入っていま
##								
全天	20 (月)	米飯 (減量)	8d =		米	+-40		0.000.00
おすん お月 展布 また たんらく 大成 の際 じゃがいも からおた 割削 月本 また からから お見	(717		**			1211		今日は月に1回のふるさと給食の
カランル形式 カランル形式 カテンル形式 カランル形式 カランル		1 70	豚肉 昆布 さつま	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		んぺんと、給食で人気のうずら卵
カーロー音		おでん					9.0	
金融版		カラフル和え	7 9 9 1 1 1 1 1 1 1	キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用		
10					米			MINUS XIU CAU J
中央	(火)	米飯(減量)	医内 生担ば ミギ	上羊 中流など しいたは たは	+ = 油 - 加糖 : - : - : - : - : - : - : - :	海 ナノフカ い コ 苺		
##ピーフン 国前 シャグリナイ もやし なくのけ ピーフン ごま造 で 専事スープの素 習過 とうもこに 第20 人の かん パインアッフル		レルーロー飯の具			人豆油 砂棚 こま油			料理です。甘辛い醤油ベースのタ
対してリース 新聞		牛乳	牛乳					しで煮込んだ豚肉を、ご飯にたっ ぶりかけて食べます
国家かし 10		汁ビーフン	鶏肉			中華スープの素 醤油		1319717 CR 1839.
#		豆倒 か /	ロ 到					
15 日本 15	22	米飯 (減量)				-2/-2	622	魚を食べよう「いわし」
いわしのごまかも乗 いわし みそ 生薬 砂糖 ごま 砂糖 ごま 野型の治療・分類	(水)	牛乳	牛乳			(a)	25.8	いわしは丸ごと食べることができ
### 200 自分を						Li = hi fet i imit i = i :	490	や脳の働きを活発にしてくれる
野型の撮影和及		野菜の含め煮	豚肉		里芋 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		DHAやEPAも豊富に含まれています。今日はいわしをごまみそ煮
25.2 10.0 大物を含水化を含水化を含水を含水化を含水を含水化を含水化を含水化を含水化を含水化を含		野菜の磯香和え	のり			醤油 かつおだし		
# のこ入りミートソース		ソフトめん	1 PT			+= /. 1 / /		句の食べ物を食べよう
中元	(//\)		午肉 豚肉			チャツネ スープストック		
中乳		きのこ入りミートソース				とんこつスープ トマトケ		要は木の実物ナッツなど種実類の
グリーンサラダ			上 剪			テヤツノ こしょう 塩		仲間です。脂質が多いイメージで
株			T-70	レタス きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		すが、栗は他のナッツに比べて脂 質が少ないのが特徴で、今日のよ
(大き) (大き)						塩		うにコロッケにするなど様々な料
24 米版		焼き栗コロッケ						
全乳	24	小女					624	光華セーアのの印を含め しこ
原規師	(金)	本取 牛乳	牛乳		*		22. 6	「原焼卵」
中央とじゃがいものきんびら 中央					砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	388	卵には体をつくるもとになるたん
Table		生肉とじゃがいものきんぴら	牛肉				(Contractor)	立つビタミンE、強い骨をつくる
27 米飯 (減量)			百度 わかめ		チボテト			のに必要なビタミンDなどたくさんの学巻表が含まれています
年乳	27	米飯 (減量)	立属 17/3.07	COOC 1142 DR X16C	米	ガンのたと 塩 舟口西川	658	
さけの理像き さけの理像き さけの理像き さかかめ さかうり キャベッ とうもろこ ごま 和風たまれぎドレッシング 和風を持ついる 和風を持ついる 和風を持ついる 和のから 本のから 本でのりまた 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 本のの理像を強した 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上しっちのと 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和風を上レッシング 和度が表示につく 日報を 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度を表示とう 「わんなしたでく」 和度のもみを検急 和度のもみを検急 和のおだし 国油 酒 塩 本のおだし 和を表示を使用しています。 本のおためによる 本のおとし 本を使用しています。 本のおとし 本を使用しています。 本のおとし 本を使用しています。 本のより	(月)	牛乳						右機悪業け 悪業にトス環接への
素わかめサラダ		さばの塩焼き		\			340	貝担をできるにけ減り9よつに考
2		茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し	C F	和風たまねぎドレッシンク		化学農薬を原則使わず、遺伝子組
28 食パン (減量)		さつま汁	鶏肉 豆腐 麦みそ	にんじん こんにゃく 大根 生	さつまいも	かつおだし	3 3 No	
大豆油 中乳 中乳	28	食パン (減量)		安	パン		606	
かほちゃのシチュー	(火)	牛乳 ハロウィン	牛乳				21.8	7.27171002
生クリーム		こんだて						10月31日はハロワインですね。
おかめ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ サラダこんにゃく ほうれん草 ヤャベツ 白きくらげ 日かん		かばちゃのンチュー	テース 午乳	ヘト かほりや		フスーラースープストック 		今日はハロウィンをイメージした 「かぼちゃのシチュー」が登場し
大阪 (減量) 大阪 (減量) 大豆油 上のもの (減量) 大豆油 上のもの (減量) 上のもの (= / I= :: / II = #	わかめ 茎わかめ			和風ドレッシング		ます。秋の収穫に感謝しながらハ
29 米飯 (減量)		こんにゃくサフタ		イャハン 日さくらげ			10	
(水) 牛乳 牛乳 生業 酒 赤唐辛子粉 364 25 (たんしんやごぼうなど機関) 食べる野菜のことを「根菜い)はます。食物繊維が多く。 「おり、お腹の調子を登ばるりからます。今日望はんけんちん汁 184 であらかよります。今日望はんけんちん汁 185 184 185 184 185 184 185 1				黄桃				
期肉のもろみそ焼き 1 <td< td=""><td>29 (zk)</td><td>米飯 (減量)</td><td>H-101</td><td></td><td>*</td><td></td><td></td><td>根菜を食べよう「けんちん汁」 にんじんめごぼうなど根の部分を</td></td<>	29 (zk)	米飯 (減量)	H-101		*			根菜を食べよう「けんちん汁」 にんじんめごぼうなど根の部分を
期肉のもろみそ焼き そ				生姜		洒 赤唐辛子粉		食べる野菜のことを「根菜類」と
横とじゃこのサラダ ちりめん十し レタス 大根 れんこん 横			そ					いいます。食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれ
10 10 10 10 10 10 10 10		梅とじゃこのサラダ			→ = : : : : : : : : : : : : : : : : : :	* *		る働きがあります。今日はけんち
30 米飯(減量)		けんちん汁	加物リー 立隣	んにゃく 根深ねぎ	こま畑 里于	かりのにし 醤油 酒 温		
肉豆腐	30	米飯 (減量)			米			環境おうえん給食
肉豆腐	(小)	牛乳		こんにゅく にんじょ 白芸 !	ひい地	流 五月7. 将油		
野菜のアーモンド和え キャベツ ほうれん草 もやし アーモンド 砂糖 醤油 ししゃもの唐揚げ 環境にやさしいお茶クリーム大福 品 ロハんげん豆 乳製 緑茶粉末 (金) 牛乳 ボークビーンズ アーランズ ツナとコーンのサラダ 様本の チャベツ きゅうり とうもろこ し 和風乳化ドレッシング まぐろ油漬 キャベツ きゅうり とうもろこ し か糖 とか は ファーモンド 砂糖 醤油 (水の 株理) (ボン 水の 大豆油 (水の 株理) (ボン 水の 大豆油 (水の 大口 (水の 大豆油 (水の 大豆		肉豆腐	179円 流さ立脳		ルン付置	心 のッル 醤油		福」には、有機農業で作られたお
環境にやさしいお茶クリーム大福				キャベツ ほうれん草 もやし		醤油		茶を使用しています。
環境にやさしいお茶クリーム大福 日本の 1分配 乳穀 1分配 乳穀 1分配 乳穀 1分配		ししゃもの唐揚げ		タスタン士 有機農業で作られた				
仕乳		環境にやさしいお茶クリーム大福	ロいんけん豆 乳製品		1沙稲 もり材 上新粉		<u> </u>	₹
The	/ A \		4. 到		パン			
ポークビーンズ ピューレ 砂糖 生クリーム トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩 コの月に出回るみかんのことです。 マーソース こしょう 塩 カ風乳化ドレッシング はくぶるみかんのことです。 は、 カ風乳化ドレッシング 味覚を味わいましょう。	(44)	牛乳		たまわぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも	赤ワイン スープストック		可の未初を良へよう
ッナとコーンのサラダ まぐろ油漬 キャベッ きゅうり とうもろこ し		ポークビーンズ	, 八八豆			トマトケチャップ ウス		10月に出回るみかんのことを
ッナとコーンのサラダ し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			まぐろ油清	キャベツ きゅうり レうもスー			-	「早生みかん」といい、秋におい しくなるみかんのことです。旬の
みかん		ツナとコーンのサラダ	いくラ山県	L 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	<u> </u>	THAMTUIDITUTION		
		みかん		みかん				

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入す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、カシューナッツ、くるみ、ごま、 大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 ※食材の使用については、安全確認に努めていきます。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、 食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載してい ます。