



令和7年度



10月 こんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			3・4年生	お知らせ 
			あ か	み ど り	き い ろ	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g 食塩相当量 g	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	水	きのこピラフ ぎゅうにゅう ミートボール ポトフ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	しめじ えのきだけ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら ばんこ こむぎこ さとう じゃがいも	595 24.8 20.6 2.9	秋の味覚を楽しもう 秋の食材がおいしい季節になってきました。食材と共に季節を感じてみてください。
2	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう かつおフライ そくせきづけ するがじる	ぎゅうにゅう かつお こんぶ くろはんぺん とうふ みそ	 はくさい きゅうり しょうが にんじん だいこん しめじ こんにゃく はねぎ	こめ もちこめ さつまいも あぶら こむぎこ パンこ さといも	582 24.7 17.6 2.2	ふるさと給食の日 静岡県産のかつおや黒はんぺんなど静岡の食材をおいしく食べましょう。 
3	金	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン	 キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ こまつな	パン マーガリン さとう ちゅうかめん あぶら じゃがいも マカロニ	558 23.9 21.7 2.5	みんなの好きな焼きそば 辻小学校でも人気の焼きそばです。パンに挟んだり、そのまま食べたり、楽しんで食べましょう。
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ごまあえ いものこじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ かんてん	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ はくさい ねぶかねぎ みかん れもん	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま さといも さとう みずあめ	592 20.3 15.8 2.3	お月見献立 お月見は、農作物の収穫に感謝し、来年も豊作であることを願った十五夜祭りです。  
7	火	てづくりのりまき ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく のり ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら 	570 26 16.7 1.7	作ってみよう 海苔でごはんやおかずなど、自由に巻いて食べてみましょう。
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに きゅうりとつぼづけのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ たまご	 きゅうり つぼづけ きゃべつ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ごま でんぶん	569 23.4 17.2 2.3	魚をたべよう いわしは、栄養豊富な魚です。脳の成長に役立つDHAや血液をサラサラにするEPAなどが含まれています。
9	木	ロールパン だいきずチョコレート ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ	だいきず だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいきず 	 たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン さとう あぶら さとう あぶら さとう	604 25 26.1 2.3	大豆を食べよう 大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。色々な加工品に使われています。
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきもりもりあえ わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく みそ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ こまつな はくさい	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう 	628 22.6 22.9 2.4	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。元気もりもり和えにはレバーは入ってます。レバーに含まれるビタミンAは、目や皮膚の健康維持などの働きがあります。
14	火	ロールパン ぎゅうにゅう オムレツ もりのスパゲッティ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう	 たまぎぎ えのきだけ しいたけ しめじ いんげん たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう あぶら あぶら バター スパゲッティ じゃがいも	585 26.5 20.4 2.7	オムレツについて知ろう オムレツは、溶いた卵を焼いたフランスで生まれた卵焼きです。日本には、明治時代に伝わりました。
15	水	たきおこわ ぎゅうにゅう おこのみあげ すましじる	ぎゅうにゅう いか だいきず ソーセージ とうふ	にんじん しいたけ しめじ たけのこ しょうが かぼちゃ ほうれんそう はねぎ	こめ もちこめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	608 24.9 21.5 2.4	
16	木	はっぼうめん ぎゅうにゅう しゅうまい ヨーグルト	ぶたにく いか ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ゼラチン たまご だいきず ヨーグルト	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ ラード	610 27.9 21.4 2.3	

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ピカジーニョ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	608 22.2 19 2	海外の食文化を知ろう ピカジーニョはブラジル料理です。ピカジーニョはポルトガル語で細かくきざんだものという意味があります。
20	月	むぎごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに にびたし	あおさ のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	まっちゃん にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース こまつな きゃべつ	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう さといも さとう でんぷん	519 20.6 14.2 1.6	 バランスよく食べて 毎日元気
22	水	ねじりがたパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき パインサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう チーズ きゅうり きゃべつ パインアップル こまつな にんじん きゃべつ	パン パセリ きゅうり きゃべつ じゃがいも	572 27.4 26.1 3.2		
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン コーン ねぶかねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう でんぷん	629 25 18.9 1.9	
24	金	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさいサラダ いちごゼリー	まぐろ ひよこめめ ぶどう きゅうり きゃべつ コーン いちご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ぶどう きゅうり きゃべつ コーン いちご	こめ あぶら じゃがいも さとう 水あめ	637 14 14.3 2.3	スマイル給食 スマイル給食は、たくさんの子どもたちに同じ給食を食べてもらい、笑顔になってほしいという想いから作られた献立です。
27	月	きのことあぶらあげのごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいのコロコロソテー みそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とうふ わかめ みそ	しめじ しいたけ にんじん いんげん コーン えだまめ にんじん はくさい	こめ むぎ さとう あぶら あぶら	593 24.1 21 2.9	 毎日の規則正しい食事から
28	火	フィッシュバーガー ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ	すけとうだら ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ	パン げんまい あぶら こめ こパンこ こめこ でんぷん はるさめ ぼんこ さとう でんぷん	567 25.3 20.5 2.2	作ってみよう 今日はパンに魚のフライや野菜を自由にはさんで食べましょう。
29	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やきどうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく うずらたまご きゅうり こかぶ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう	552 24.6 17.6 1.6	豆腐を食べよう 豆腐はたんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な食品です。
30	木	しょくぱん ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とりにゅう チーズ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ 赤ピーマン キャベツ コーン きゅうり	パン あぶら	537 23 21.2 2.7	かぼちゃの事を知ろう かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にします。	
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ キャベツソテー とんじる かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく	ぎゅうにゅう さば いわし ぶたにく とうふ みそ いんげんまめ だっしふんにゅう クリーム れんにゅう	せんちゃ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ りよくちゃ	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう もちごめ しょうしんこ	661 23 20 2	お茶の日・環境おうえん献立 10月1日は「静岡市「お茶の日」」です。くろはんぺんは静岡県産緑茶粉を混ぜ合わせたパン粉で衣をつけました。また静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食の大福のお茶は有機農業でつくられました。

※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、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

～お知らせ～

・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。

・家庭配付用献立表には、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。