

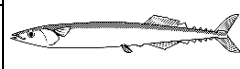
令和7年10月 給食献立表

令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしましょう。 静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日 牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内産・加工されているものは、材料名又は料理名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしをととのえる	きいろ ねつや力のもとになる			
1	水	むぎごはん			こめ むぎ		616	【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。 「しよっかんくんの旅」ではスマイル給食の紹介もしています。
		ツナそぼろ	○まぐろあぶらづけ	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	23.5	
		いりたまご	たまご		あぶら	しお	280	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		のっぺいじる	とりにく ○とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぶ ん	○かつおのもと しょうゆ しお さけ	1.7	
2	木	○みかんゼリー		みかん	とうるい			
		やまがたしよくパン			パン		553	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ	パンこ でんぶ ん さとう あぶら	しお しょうゆ こうしん りょう	19.9	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	301	
3	金	やさいスープ		たまねぎ とうもろこし チンゲ ンサイ	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ しお こうしょう	2.6	【きのこを食べよう】 一年中食べることのできる「きのこ」ですが、旬は秋です。きのこたっぷりの炊き込みご飯を作ります。
		きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきたけ ししいたけ しめじ	こめ むぎ	さけ しょうゆ しお	572	
		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	す みりん かつおだし しょうゆ しお	22.7	
		わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れん こん	さとう	す ドレッシング	337	
6	月	するがじる	いわし たら とう ふ みそ	にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも でん ぶ ン さとう	みりん しお かつおの もと	2.6	【十五夜】 今年は、10月6日が十五夜です。名月に、収穫されたばかりの芋や米を、すすきや団子とともに供えてお月見をします。里芋を飾ることから、「いも名月」とも呼ばれています。
		むぎごはん			こめ むぎ		602	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ(おろしだれ)	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶ	しお こうしんりょう しょう ゆ さけ みりん	22.3	
		にびたし		こまつな キャベツ		しょうゆ みりん かつお だし	363	
7	火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく はねぎ	さといも	かつおのもと	1.8	
		おつきみだいふく	とうにゅう		とうるい こめこ さつまいも			
		りんごパン		りんご	パン さとう		603	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミートオムレツ	たまご ぶたにく		あぶら さとう	す しお	23.9	
8	水	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのきたけ ししい たけ しめじ えだまめ	あぶら スパゲ ティ パター	しお こうしょう コンソメ しょうゆ	337	【目の愛護デー】 10月10日は、「目の愛護デー」です。そこで9日に、目に良いとされているブルーベリーのジャムを出します。
		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	ワイン しお こうしょう コンソメ	2.6	
		むぎごはん			こめ むぎ		603	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	
		なすいりマーボーとうふ	ぶたにく みそ とう ふ	なす にんにく しょうが たけ のこ はねぎ ねぶかねぎ し しいたけ	ごまあぶら あぶ ら でんぶ ン さ とう	ちゅうかスープ オイス ターソース しょうゆ とう がらし	516	
9	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 あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す	2.2	 10日は給食がありません。
		あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぶ ん ごま	しお		
		やまがたしよくパン			パン		588	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャ ム			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4	
14	火	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら むしめ ん	ソース スープストック し お こうしょう	311	【スマイル給食】 食物アレルギーの原因となる28品目と酒を使用せずに作った献立です。市内共通献立です。
		ポテトスープ	とりにく	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	しょうゆ しお こうしょう ちゅうかスープ	2.5	
		ごはん			こめ			
		スマイルカレー	まぐろのあぶらづけ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶ ら	カレールー ケチャップ ブイオン しお こうしょう ソース カレーこ	623	
		ぶどうジュース		ぶどう			13.7	
15	水	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		ドレッシング	56	【海外の食文化を知ろう】 韓国料理の登場です。ご飯の上に焼き肉とナムルをのせてビビンバにします。よくかき混ぜて食べましょう。混ぜやすいようにわかめスープを少し入れても良いですよ。
		いちごゼリー		いちご	とうるい		2.0	
		むぎごはん			こめ むぎ		587	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ りんご にんにく しょうが	あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん し お こうしょう ちゅうかス ープ	25.6	
16	木	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	345	15、16日は5年生と きから5年生は給食がありま せん。
		わかめスープ	わかめ とうふ	チンゲンサイ はくさい たま ねぎ ねぶかねぎ		とりがらスープ ちゅうか スープ しょうゆ しお こ しょう	2.1	
		ちゅうかめん			ちゅうかめん		595	
		ラーメンスープ	○やきぶた うす らたまご ○なると わかめ	にんじん ○もやし しななく とうもろこし ねぶかねぎ しょう が にんにく	でんぶ	ちゅうかスープ しお しょう ゆ ○とりがらスープ こ しょう	25.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				294	
16	木	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶ ん こむぎこ とうるい	しお こうしんりょう	2.7	
		みかん		○みかん				

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
		 = 給食の日	あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力のも とになる			
17	金	むぎごはん			こめ むぎ		561	【秋の味さんま】 秋刀魚と名前に秋が入っていることからわかるように、さんまは秋を代表する魚です。秋の味覚を味わいましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		さんまのしょうがに	さんま	しょうが	とうるい でんぷん	しょうゆ すしお	396	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.0	
20	月	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ はねぎ	でんぷん	しょうゆ しお さけ かつおのもと		 21日は給食がありません。
		やまがたしよくパン			パン		585	
		スライスチーズ	チーズ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水	ミートボール	とりにく だいず	たまねぎ	パンこ こむぎこ とんし さとう	しお しょうゆ こうしんりょう ケチャップ ソース ワイン	25.3	
		ポトフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ しお こしょう	482	
		にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいんりょう	レモン	とうるい		3.2	
		さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	しお さけ	568	
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.8	【さつまいも】 いもほりの季節に合わせて、さつまいも料理の登場です。この日はさつまいもごはんに入っています。
		かつおメンチカツ	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお	416	
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら	かつおのもと	2.4	
		ぶどうゼリー		ぶどう	とうるい			
24	金	ロールパン			パン		596	【みかんの季節になりました】 早生みかんが始めました。ビタミンCや食物繊維など栄養もたっぷりです。清水でとれたみかんを提供します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2	
		とりにくのトマトいため	とりにく	トマト たまねぎ とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ワイン ケチャップ ソース	315	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン	あぶら さとう	すしお こしょう	2.1	
27	月	みかん		みかん				
		むぎごはん			こめ むぎ		620	
		ふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう	しょうゆ しお	23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				339	
28	火	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 えだまめ にんじん	パンこ でんぷん さとう とんし あぶら	しょうゆ しお こうしんりょう	2.3	【よくかんで食べよう】 うずら卵のようなつるつとした食材は、のどにつまりやすい食材です。「よく噛んで食べる」「一口で無理な時は、小さくして食べる」等、家庭でも食べ方に気を付けましょう。また、かむ回数を増やすと脳に流れる血液量が増え、脳が元気に働くようになります。
		やさいのふくめに	とりにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん かつおのもと	609	
		みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ もやし しめじ こまつな		かつおのもと	23.8	
		むぎごはん			こめ むぎ		373	
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8	
		わかどりのからあげ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ	でんぷん あぶら	しょうゆ しお こしょう ワイン	623	
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	29.5	
		みそしる	とうふ みそ	えのきたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ		かつおのもと	580	
30	木	ロールパン			パン		2.3	【大豆を食べよう】 大豆を食べる量が年々減っていると言われています。学校給食では、意識して大豆や大豆製品を出すようにしています。
		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	じゃがいも あぶら さとう	ワイン ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	550	
		コールスロー		きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング	23.4	
31	金	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1	【炊きおこわ】 栗が入ったおこわを作ります。赤い彩りににんじん、秋の食べ物しめじも入っています。
		たきおこわ		にんじん しめじ	こめ もちこめ さとう くり	しょうゆ みりん さけ しお	627	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1	
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら		357	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにやく だいこん こまつな	さといも ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ さけ しお	1.8	【ハロウィン】 ハロウィンにちなんで「かぼちゃのシチュー」を作ります。
		こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう	しょうゆ す		
		くらざとういりしよくパン			パン こくとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	バター こむぎこ あぶら	コンソメ こしょう ワイン しお	22.1	
		フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	357	
		チョコクレープ	にゅうせいひん たまご ゼラチン		こむぎこ とうるい あぶら こめこ	しお	1.8	

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・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、そば・たまごが混入する可能性があります。

※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

※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。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社