

10月

給食献立表



◆令和7年度 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

日 (曜)	献立	小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料				
1 (水)	米飯 (減量) 牛乳 吉野煮 梅とじゃこのサラダ あさりの佃煮	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 ちりめん干し	たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム 酒		608 23.5 362	あさり	あさは、鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれています。これらの栄養素は、貧血予防に効果があります。
2 (木)	米飯 (減量) 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え いものこ汁	牛乳 甘塩さけ ちくわ 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 しめじ 白菜 にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 ごま 砂糖 里芋	醤油 かつおだし	 お月見献立	578 27 364	お月見	今年の十五夜は、10月6日です。この時期に里芋が収穫され、お供えに使われることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。
3 (金)	中華めん みそラーメン 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ	豚肉 なたと みそ 鶏卵	生姜 にんにく もやし と うもろこし 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	中華めん 大豆油 砂糖 砂糖	とりがらスープ とんこつ スープ 中華スープの素 コンソメスープの素 醤油 塩 酒 こしょう 醤油 塩 かつおエキ 中華塩味ドレッシング		593 27.9 303	中華めん	今年度は、2回中華めんが登場します。今回は、みそラーメンに合わせ、汁に野菜などの具をたくさん入れました。ラーメンは給食で人気の献立です。
6 (月)	米飯 (減量) 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 実だくさん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	生姜 グリンピース こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ ブルーベリー	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 玄米 グラニュー糖	醤油 酒 かつおだし	 目の愛護デー	694 24.2 338	目の愛護デー	10月10日は目の愛護デーです。10/10を横にすると、眉毛と目に見えることが由来といわれています。目は、毎日たくさんの情報を脳に伝えてくれています。今日は、目によい栄養を含んだレバーやブルーベリーを使った献立です。目によい食べ物をとるとともに、日頃からテレビなどを見たりするときは、定期的に目を休ませることが大切です。
7 (火)	米飯 (減量) 牛乳 肉豆腐 さんが焼き 野菜のレモンじょうゆゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あじ たら みそ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし レモン	米 砂糖 ラード パン粉 でんぶ ん 大豆油	酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム 醤油 塩 醤油 かつおだし		621 27.3 537		
8 (水)	食パン (減量) 牛乳 卵サンド レタス ミネストローネ	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	レタス にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン 植物油 マヨネーズ じゃがいも	塩 とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		567 24.5 375	彩りを楽しもう	食事の彩りの基本は「赤・黄・緑」の3色を意識し、さらに「白・黒」を加えた5色をそろえることで見た目も栄養も豊かな食事になります。
9 (木)	米飯 (減量) 牛乳 さばじゃがコロッケ 五目豆 駿河汁	牛乳 太字は県内産です さば みそ 昆布 大豆 油揚げ 青のりボール 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 生姜 大根 葉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 里芋	醤油 塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし かつおだし	 ふるさと給食	652 23.9 403	ふるさと給食	今日のさばじゃがコロッケは、伊東港で水揚げされたさばを使い、静岡県内で作られたものです。
10 (金)	米飯 スマイルカレー ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	まぐろ油漬 ひよこまめ スマイル給食	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ ぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖	カレールウS (アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング		651 14.8 174	スマイル献立	いろいろな立場の人が、同じ給食を食べて笑顔になれたらいいですね。食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品などを使わずに作った給食です。
14 (火)	切目入りパン (減量) 牛乳 セルフホットドック ポイルドキャベツ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり 鶏肉 牛乳	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 小麦粉 でんぶ ん マーガリン 大豆油	とんかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム		656 27 412	あさりたっぷり「クラムチャウダー」を食べよう	
15 (水)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 きゅうりとつぼ揚げの和え物 のつぺい汁	牛乳 いわし みそ 油揚げ 豆腐	生姜 きゅうり つぼづけ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	米 砂糖 ごま ごま 里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		606 22.1 523	魚を食べよう「いわし」	
16 (木)	米飯 (減量) 牛乳 大根とこんにゃくのみそ煮 茎わかめサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 茎わかめ 納豆	大根 大根葉 しいたけ こんにゃく にんじん もやし キャベツ とうもろこし	米 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん かつおだし 和風玉葱ドレッシング たれ		603 24.1 353	よくかんで食べよう「茎わかめ」「こんにゃく」	

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンBを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
17 (金)	米飯 (減量) 牛乳 コーンしゅうまい 炒めビーフン 卵スープ おさつスティック	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 いか かまぼこ 鶏卵	とうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん 根深ねぎ いんげん しめじ	米 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油 ビーフン さつまいも 砂糖 植物油	醤油 塩 みりん 醤油 中華スープの素 オイスターソース スープストック 塩 こしょう 酒 フィッシュカルシウム	606 24.4 349	ビーフンを食べよう ビーフンは、漢字で「米粉」と書き、その名の通り米が主原料で、半透明の細長い麺です。野菜などのうま味をよく吸うため、今日は炒めビーフンにしました。
20 (月)	ソフトめん 森のミートソース 牛乳 栗コロッケ こんにゃくサラダ	豚肉 高野豆腐 みそ 牛乳 海藻ミックス	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ グリンピース トマト ビューレ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	ソフトめん 大豆油 砂糖 じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	赤ワイン チャツネ コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ ハヤシルウ (アレルギー) 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム 塩 和風ドレッシング	702 28 473	秋の味覚を楽しもう 今日は、生のしいたけとまいたけをみじん切りにし、じゅっくりと煮込んだ、うま味たっぷりの森のミートソースです。また、秋が旬のさつまいもと栗を使ったコロッケにしました。秋の味覚を楽しみましょう。
21 (火)	米飯 (減量) 牛乳 さわらのてり焼き おひたし さつま汁	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	生姜 ほうれん草 キャベツ もやし こんにゃく 大根 にんじん 生姜	米 大豆油 さつまいも	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	596 29.5 357	さつま汁 さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具たくさんみそ汁のことです。
22 (水)	米飯 (減量) 牛乳 炒り鶏 野菜のツナ和え キウイフルーツ	牛乳 生揚げ 鶏肉 まぐろ油漬	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん 枝豆 小松菜 白菜 キウイフルーツ	米 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	酒 みりん 醤油 酢 醤油	604 23.4 364	おなかをきれいに する食べ物 「ごぼう」 「れんこん」
23 (木)	食パン (減量) いちごジャム 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉	キャベツ 赤ピーマン 枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	パン いちごジャム 砂糖 植物油 大豆油 じゃがいも	塩 酢 ノンオイルフレンチドレッシング コンソメスープの素 塩 とりがらスープ こしょう フィッシュカルシウム 酒	569 22.9 407	ブラジル献立 給食では、いろいろな国の文化を学ぶ機会として世界の料理を取り入れています。今回はブラジル料理です。ブラジルの広大な国土の大半がコーヒーベルトに属しており、コーヒー豆の生産量は世界一です。コーヒーはカフェインを多く含み、眠気を覚ます頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると、めまいや吐き気などの症状が出ることもあります。
24 (金)	米飯 (減量) 牛乳 コーヒーシロップ フランゴパッサリーニョ 野菜スープ ナッツ&ビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ	にんにく たまねぎ レモン にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	米 コーヒーシロップ でんぶん 小麦粉 大豆油 でんぶん カシューナッツ	海外の食文化を知ろう ブラジル献立 酒 フライドチキンパウダー 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ 塩 カレー粉 こしょう	718 27.5 291	
27 (月)	米飯 (減量) 牛乳 肉みそひじき丼 小松菜の磯香和え きのこ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ ちくわ のり 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん	酒 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	582 25.5 452	ご飯にのせて 「肉みそひじき丼」 を食べよう
28 (火)	食パン (減量) 牛乳 ハンバーグ かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご ペースト かぼちゃ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	パン 豚脂 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム でんぶん	塩 トマトペースト 香辛料 塩 こしょう とんこつスープ スープストック フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	656 27.3 616	静岡市「お茶の日」 静岡市では、「静岡市めがせ茶どころ日本一条例」に基づき、葵区振沢出身の「静岡茶の祖」と言われる壺一國師(しょういちこくし)の生誕の日であるとともに、新茶の時期だけでなく一年を通してお茶に親しんで欲しいとの願いを込め、11月1日を静岡市「お茶の日」として定めています。
29 (水)	麦入り米飯 牛乳 黒はんぺんのお茶フライ カラフル和え みそ汁 環境にやさしいお茶大福	牛乳 黒はんぺん 豆腐 油揚げ わかめ みそ いんげん豆 乳製品	せん茶 キャベツ きゅうり 梅 たまねぎ 小松菜 根深ねぎ 緑茶	米 麦 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖 もち粉 上新粉	塩 ふりかけ調理用 塩 かつおだし	689 21.6 401	静岡市「お茶の日」 環境おうえん給食
30 (木)	米飯 (減量) 牛乳 ジャンボぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け 春雨スープ 味付煮干し	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉 鶏肉 わかめ かたくちいわし	キャベツ にら 生姜 にんにく きゅうり 大根 にんじん しいたけ 白菜 もやし	米 豚脂 砂糖 小麦粉 米粉 大豆油 春雨 砂糖 ごま	醤油 酒 塩 香辛料 中華ドレッシング スープストック 塩 こしょう 酒 塩	605 22.2 328	カルシウム カルシウムは、おもに骨や歯を形づくる栄養素ですが、筋肉が動くように刺激したり、血管の壁を強くしたりする働きもあります。
31 (金)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 厚焼卵 即席漬け	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏卵 塩昆布	白菜 こんにゃく にんじん えのきたけ しめじ キャベツ	米 でんぶん 砂糖 なたね油 ごま	醤油 塩 かつおだし 酢 塩	599 24.6 331	具たくさんな 「ちゃんこ鍋」 を食べよう

●記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
●給食費は全て食材料費に使われています。
●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
●魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
●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。

●魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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、卵が混入する可能性があります。
●パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
●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。