

10月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 20回)



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	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	わつや力になる		
1	水	たきおこわ	とりにく	にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ さとう	549 kcal	「おこわ」は、もち米の入っているもちもちした食感のある炊き込みご飯です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0 g	
		ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら	19.1 g	
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	じゃがいも ごまあぶら	284 mg	
2	木	はっぼうめん(ちゅうかめん)			ちゅうかめん	1.7 g	中華麺とは小麦粉にかんすいを加えて、こね上げたものです。かんすいを加えると黄色い麺になり、独特の弾力と歯触りが生まれます。
		(はっぼうさい)	ぶたにく えび いか	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	でんぶん ごまあぶら	626 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g	
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	18.2 g	
		みかんゼリー		みかん	さとう	301 mg	
3	金	むぎごはん			こめ むぎ	2.7 g	ふるさと給食の日 清水区三保地域で作られたきゅうりを使います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584 kcal	
		とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	22.5 g	
		きゅうりとつぼづけのあえもの はくさいのみそしる	とうふ みそ	きゅうり つぼづけ きゃべつ はくさい しめじ にんじん ねぶかねぎ	ごま	20.9 g	
6	月	サーモンフライバーガー(パン)			パン	279 mg	今年の十五夜は10月6日です。そこで今回は、丸い形をしたパンと、肉団子を給食に使うことにしました。デザートも満月の夜に見立てたお月見ゼリーです。
		(サーモンフライ)	さけ		パンこ あぶら	2.2 g	
		(きゃべつ)		きゃべつ		554 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g	
		はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ	19.5 g	
		おつきみデザート		みかん ブルーベリー かんてん	さとう	366 mg	
7	火	むぎごはん			こめ むぎ	2.4 g	静岡県の中中部地方でよく食べられている黒はんぺん。さばやいわしを丸ごと原料としているので栄養満点です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592 kcal	
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		ばんこ こむぎこ でんぶん あぶら	23.1 g	
		だいずのいそに とうふのみそしる	だいず あぶらあげ ひじき ツナ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう	8.5 g	
8	水	ぶどういりパン			ぶどういりパン	323 mg	今日のサラダは手作りドレッシングです。レモン汁を使います。レモンの風味を楽しみながら食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.8 g	
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも パター こむぎこ あぶら	515 kcal	
		フレンチサラダ		きゃべつ コーン きゅうり レモン	あぶら さとう	19.7 g	
9	木	ビビンバ(むぎごはん)			こめ むぎ	21.9 g	海外の食文化を知ろう 10月は、静岡市多文化共生月間です。静岡市には約1万人の外国人が暮らしています。今日のメニューは【韓国】の料理です。
		(ナムル)		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	308 mg	
		(にく)	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら	2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586 kcal	
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		24.4 g	
10	金	りんごゼリー		りんご	さとう	16.4 g	中華料理に外せない調味料に「ごま油」があります。ごま油の香りを楽しみながら食べましょう。
		むぎごはん			こめ むぎ	272 mg	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0 g	
		やきどうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	やきどうふ ぶたにく うずらのたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さとう	543 kcal	
14	火	むぎごはん			こめ むぎ	16.7 g	さばには、DHAやEPAなど、血液をサラサラにする栄養素が含まれます。血液がドロドロだと、血管が詰まったり、血管の病気になるやすいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g	
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	16.7 g	
		やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう	380 mg	
		つみれじる	つみれ(いわし、たら、だいず)	しめじ にんじん こまつな ねぶかねぎ		1.6 g	
15	水	しよくばん			しよくばん		大豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんいが豊富に含まれています。
		メープルジャム			メープルジャム	607 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g	
		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	さとう あぶら	20.1 g	
		コールスローサラダ		きゅうり コーン きゃべつ	コールスロードレッシング	327 mg	
						2.2 g	

16	木	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのき	こめ むぎ	553 kcal 19.3 g 17.8 g 308 mg 2.6 g	今日はご飯に3種類のきのこと油揚げを入れて炊き込みます。きのこの旨味がごはんに染みて、秋にぴったりの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご (かつおぶし、こんぶ)		さとう あぶら でんぶん		
		わふうサラダ		ほうれんそう れんこん きゃべつ	さとう わふうドレッシング		
		さつまいものみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん	さつまいも		
17	金	ソフトめんカレーソース (ソフトめん)			ソフトめん	621 kcal 24.9 g 21.8 g 575 mg 2.3 g	今日のイタリアンサラダは、赤(赤ピーマン)、黄色(コーン)、緑(きゅうり、きゃべつ)と、いろいろが良くなるように食材を選びました。
		(カレーソース)	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	あぶら カレールー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		イタリアンサラダ	清水産のきゅうりです	あかピーマン きゅうり きゃべつ コーン	イタリアンドレッシング		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	535 kcal 21.5 g 15.5 g 425 mg 2.0 g	梅は日本で昔から親しまれてきた果物です。疲労回復や免疫力を高めることに役立つ食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのうめ	いわし	しそ うめ	さとう でんぶん		
		かいそうサラダ	かいそう(わかめ、つのまた、きりんさい、くきわかめ、こんぶ)	きゅうり きゃべつ (こんにやく)	あおじそドレッシング		
		かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ	でんぶん		
22	水	げんまいいりパン(1年生なし)			げんまいいりパン	506 kcal 22.3 g 17.5 g 304 mg 2.5 g	焼きそばにはイカが入っています。かみゆえのある食品をいれるとよくかんで食べられるようになります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
		オニオンスープ	とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
23	木	ごはん			こめ	604 kcal 13.5 g 13.4 g 106 mg 2.0 g	より多くの子どもたちが笑顔になることを願い、食物アレルギーの原因となる28品目を使用しない献立を考えました。市内共通の献立で提供します。
		ぶどうジュース			ぶどうジュース		
		スマイルカレー	まぐろ ひよこめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	カレールー あぶら じゃがいも		
		やさしいサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	コーンクリームドレッシング		
		いちごゼリー	清水産のきゅうりです	いちご	さとう		
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	617 kcal 24.3 g 18.3 g 264 mg 2.0 g	酢豚は、調味料に酢をいれることでさっぱりとした仕上がりになります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	あぶら でんぶん さとう		
		ちゅうかコーンスープ(たまご)	とうふ たまご	ねぶかねぎ コーン	でんぶん		
27	月	こくとうパン			こくとうパン	516 kcal 21.4 g 18.9 g 343 mg 2.3 g	クラムは貝という意味です。今日はあさりを使います。牛乳仕立てのスープで、アメリカが発祥の料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう マヨネーズ あぶら でんぶん みずあめ		
		きのこスパゲティ	とり	たまねぎ えのき しいたけ しめじ	スパゲッティ あぶら パター		
		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		
28	火	むぎごはん			こめ むぎ	583 kcal 22.5 g 18.7 g 359 mg 1.8 g	人気メニューのはるさめサラダです。つるつるとした食感と、ごま油の香りを楽しみながら食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら ねぶかねぎ トウバンジャン	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら		
		はるさめサラダ	清水産のきゅうりです	にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
29	水	げんまいいりパン			げんまいいりパン	516 kcal 22.5 g 25.7 g 331 mg 2.2 g	鮭にマヨネーズで作ったタレをかけてオーブンで焼きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのマヨネーズやき	さけ たまご チーズ	パセリ	マヨネーズ		
		パインサラダ	清水産のきゅうりです	きゅうり きゃべつ パイナップル	あぶら さとう		
		ほうれんそうのスープ	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ	じゃがいも		
30	木	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも ごま	591 kcal 20.6 g 18.4 g 421 mg 2.4 g	秋が旬の食べ物、さつまいもを使ったごはんです。薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かつおカツ	かつお	たまねぎ しょうが	ばんこ こむぎこ あぶら さとう		
		せんきゃべつ		きゃべつ			
		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 だいこん ねぶかねぎ			
		パンブキンパバロア	とうにゅう	かぼちゃ	さとう		

○ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。

○ 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。

○ 給食費は全て食材料費に使用しています。

○ 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。

○ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。

○ 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。

○ 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。

注意

○ 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。

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

★こんだてひょう(電子版)では、興津小 給食室特集を配信中!!★

今月の特集は「スマイル給食」

e-メッセージ または 静岡市の学校給食HP をご覧ください。

