

令和7年10月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数21回）

令和7年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (水)	くろざとうパン			パン くろざとう	579	いろいろな食材を 食べよう 「おこのみ揚げ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	
	おこのみあげ	いか だいず ウインナー	しょうが	でんぷん ジャがいも あぶら	333	
	はるさめスープ	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はるさめ	2.2	
2 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	592	豆腐の栄養を いただこう 「焼き豆腐の中華煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2	
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん	376	
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ	1.9	
3 (金)	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ	こめ もちこめ さつまいも さとう	588	秋の味覚 「さつまいも・きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9	
	プリのフライ	プリ		こむぎこ パンこ あぶら	340	
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	ジャがいも ごまあぶら	1.6	
6 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	589	お月見献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	
	だいこんのそぼろに	ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ だいこん グリンピース	さといも さとう でんぷん	352	
	ちくわいりにびたし	ちくわ	こまつな もやし キャベツ		1.5	
	おつきみだいふく	とうにゅう		さとう こめこ さつまいもペースト		
7 (火)	フィッシュバーガー	タラ	キャベツ	パン げんまい こむぎこ パンこ あぶら	563	はさんで食べよう 「フィッシュバーガー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2	
	はくさいとにくだんごの スープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ	はるさめ	340	
8 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	568	からだをつくる食べ物 「豚肉」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ビーマン にんじん	あぶら	289	
	キムチスープ	とうふ みそ	こまつな えのきたけ キムチ		1.8	
9 (木)	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも こま	594	秋の味覚 「さつまいも」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	かつおメンチカツ	かつお	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ あぶら	425	
	キャベツ		キャベツ		2.6	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ			
10 (金)	しょくパン			パン	593	目の働きを よくしよう 「ブルーベリー・ 色の濃い野菜」
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう みずあめ	29.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			314	
	さけのマヨネーズやき ミックスベジタブルの ソテー	さけ ぎゅうにゅう ベーコン	パセリ いんげん とうもろこし にんじん	マヨネーズ チーズ あぶら	2.2	
	ほうれんそうのスープ	とりにく	ほうれんそう	ジャがいも		
14 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	623	ふるさと給食の日 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4	
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	399	
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さんおんとう あぶら	2.5	
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ ほうれんそう			
15 (水)	くろざとうしょくパン			パン くろざとう	570	よくかんで食べよう 「うずらたまご」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	ようふうおでん	とりにく ウインナー うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	ジャがいも	340	
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	2.1	
16 (木)	きのこあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しいたけ しめじ えのきたけ	こめ むぎ	575	秋の味覚 「栗・きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.2	
	やきぐりコロッケ			ジャがいも さつまいも くり こむぎこ パンこ あぶら	406	
	ツナいりにびたし	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん		2.6	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい			
17 (金)	ソフトめん			ソフトめん	595	おはしで上手に 食べよう 「ソフトめん」
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	あぶら	29.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			412	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら	1.6	
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

日 (曜)		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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
20 (月)	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	634	スマイル給食
	ぶどうジュース			ぶどうジュース	13.8	
	やさいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	56	
	いちごゼリー		いちご	さとう	2.2	
21 (火)	きゅうしょくなし					
22 (水)	にしょくどん	とりにく いりたまご	しょうが しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	566	ごはんのにせて たくさん食べよう 「二色丼」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	330	
	さつまいもスティック			さつまいも さとう	2	
23 (木)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	599	野菜を たくさん食べよう 「五目中華スープ」 ※6年生給食なし ※PTA試食会
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6	
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ とうもろこし もやし	こむぎこ あぶら ごまあぶら	331	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく			2.5	
24 (金)	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		清水のみかんを 食べよう ※6年生給食なし
	ロールパン			パン	587	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8	
	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	あぶら さとう	336	
27 (月)	コールスロー		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.2	海外の食文化を 知ろう 「なす入り マーボー豆腐」
	みかん		みかん			
	むぎごはん			こめ むぎ	630	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
28 (火)	なすいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	395	骨を強くする食べ物 「いわしのごま味噌煮」
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	2	
	むぎごはん			こめ むぎ	581	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	
29 (水)	いわしのごまみそに きんぴら	いわし みそ さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごま さとう ごまあぶら さとう ごま	450	海藻を食べよう 「わかめスープ」
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ	でんぷん	2.2	
	げんまいパン			パン げんまい	576	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9	
30 (木)	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	623	お酢の酸味を 味わおう 「酢豚」
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ		2.6	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん			こめ むぎ	634	
31 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	ハロウィン献立
	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	でんぷん あぶら さとう	285	
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	コーンペースト とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん	1.9	
	ロールパン			パン	629	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6	
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	バター こむぎこ あぶら	340	
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング	1.9	
	チョコクレープ	にゅうせいひん		チョコレート さとう こむぎこ		

※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・卵が混入する可能性があります。 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※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。 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※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。
 ※家庭配布献立表には、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。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンを持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社