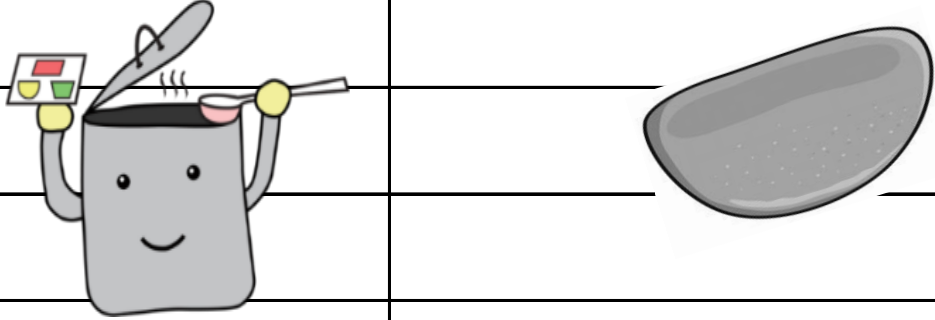


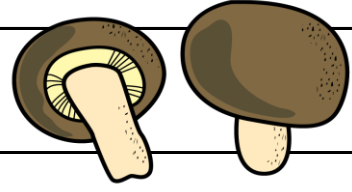
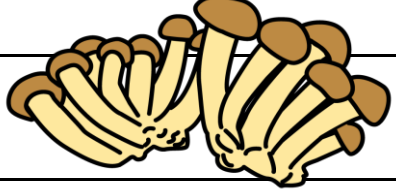
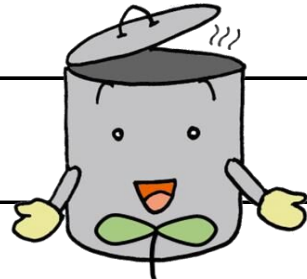
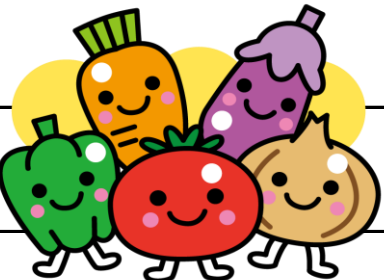
10月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和7年度

静岡市立清水浜田小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんばく質しじふカルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
1日(水)	ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやししょうが にんにく	こめ むぎ さとうごまあぶら ごま	577kcal 23.9g 16.2g 295mg 1.5g	ビビンバ ビビンバは肉や野菜をごはんの上のせて食べる韓国料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
2日(木)	フィッシュバーガー	たら	キャベツ	まるがたパン パンこ でんぶん こめこあぶら	606kcal 27.4g 20.6g 605mg 2.2g	フィッシュバーガー 今日の献立は、自分で作るセルフバーガーです。“キャベツ”と“たら”のフライと一緒に挟んで、食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん しいたけだけのこ はくさい ちんげんさい	さとう はるさめ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	638kcal 25.1g 21.5g 397mg 2.0g	なす マーボー豆腐の中に、なすを入れました。いつものマーボー豆腐とどちらが好きですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく	しいたけ たけのこ しょうが にんにくはねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		
	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 あぶら さとう		
6日(月)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	630kcal 25.5g 21.4g 367mg 2.4g	黒はんぺん 「黒はんぺん」は“いわし”などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物ははんぺんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぶんあぶら		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき		あぶら さとう		
	みそしる	とうふ みそ		だいこん えのき こまつな		
7日(火)	げんまいパン			げんまいパン	593kcal 26.9g 20.1g 575mg 2.4g	玄米 今日は「げんまい」入りのパンです。玄米は食物繊維が豊富です。調の働きを助けます。
	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	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
8日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	549kcal 23.5g 17.3g 401mg 1.6g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料は大豆です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにくうすらたまご	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		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごまあぶら ごま		
9日(木)	たきおこわ		くり にんじん しいたけ しめじだけのこ	こめ もちこめ さとう	592kcal 22.9g 20.3g 307mg 1.6g	おこわ もち米を使った日本料理です。蒸して作るのが基本ですが、給食では炊飯器で炊きこみます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブリのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら		
	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	さといも ごまあぶら		
10日(金)	ロールパン			ロールパン	564kcal 23.3g 18.5g 311mg 2.3g	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！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ トマト	こむぎこ バター マカロニ		
	やさいスープ		こまつな にんじん キャベツ	じゃがいも		
	マンゴープリン		マンゴー	さとう		
14日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	579kcal 23.0g 18.2g 449mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ	でんぶん		
15日(水)	はっぼうめん	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじんだけのこ ちんげんさい きくらげ	でんぶん ごまあぶら	616kcal 27.7g 18.3g 308mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		
	みかん		みかん			
16日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	591kcal 24.3g 16.0g 335mg 2.0g	スマイル給食 多くの友達を食べることができるように、食物アレルギーの原因となる28品目の食品を使用しない献立です。スマイル給食は「より多くの友達が同じ給食を食べ、笑顔になれるように。」という思いから作られた献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけだいこん えだまめ	さといも さとう でんぶん		
	なっとう	なっとう				
17日(金)	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	630kcal 13.6g 14.2g 56mg 2.0g	
	ごはん	スマイル給食		こめ むぎ		
	スマイルカレー	まぐろ ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも		
	ぶどうジュース		ぶどう			
	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		
	いちごゼリー		いちご	さとう		

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムエネルギー	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
20日(月)	ロールパン			ロールパン	568kcal 23.8g 20.4g 336mg 2.4g	クラムチャウダー クラムチャウダーは、二枚貝を使い、たまねぎやじゃがいもなどの野菜を加えて作るスープのことです。
	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	マヨネーズ さとう あぶらでんぶん		
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき しいたけ しめじ いんげん	あぶら スパゲティ バター		
	クラムチャウダー	あさり ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター		
22日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	609kcal 24.2g 22.0g 309mg 1.7g	から揚げ 味付けした鶏肉を高温の油で揚げます。いろいろな味のから揚げがありますが、給食ではしょうゆで味付けをします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま		
	みそしる	とうふ みそ	はくさい しめじ にんじん はねぎ			
23日(木)	ロールパン			ロールパン	587kcal 27.8g 20.4g 336mg 2.2g	大豆 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。良質のたんぱく質が豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ボークビーンズ	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		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	みかん		みかん			
24日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	638kcal 26.3g 19.7g 291mg 1.9g	酢豚 酢豚は、衣をつけた豚肉を揚げて甘酢あんをからませて作る中華料理です。
	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 だけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう		
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぶん		
28日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	635kcal 23.4g 21.1g 340mg 2.4g	環境おうえん給食 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。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん 	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 でんぶん		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ しめじ こまつな			
29日(水)	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	594kcal 21.7g 22.6g 259mg 2.2g	きのこ 秋はきのこがおいしく食べられる季節です。今日は2種類のきのこを使っています。いろいろな種類のきのこを食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら		
	ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
30日(木)	しょくパン			しょくパン	580kcal 29.9g 24.6g 393mg 2.4g	 ハロウィン 秋の収穫を祝い、10月31日に毎年行われるお祭りです。“かぼちゃ”でろうそく立てを作り、こどもは仮装をします。かぼちゃは甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です。日本の行事にも“かぼちゃ”を食べる日があるのを知っていますか？「冬至」です。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマヨネーズやき	さけ ギゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ		
	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		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき しいたけ ほうれんそう			
31日(金)	ロールパン			ロールパン	570kcal 21.4g 21.8g 338mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく ギゅうにゅう 	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		
	フレンチサラダ		あかビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	りんごのゼリー		りんご	さとう		

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

＜注意＞ ※家庭配付献立表には、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。
※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。
※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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

イラスト：©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

しゅわかんぐんと！
おいしい静岡
いただきます！



しゅわかんぐん
ひろば
学校給食の教室

静岡市の学校給食

