

10月

給食こんだて表

・記載されている栄養価は3・4年生もしくは中学校の数値です。
・給食費は全て食材料費に使われています。

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 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	西島学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1 (水)	米飯(減量) ピカジーニョ 牛乳 ツナポテトサラダ マカロニスープ	海外の食文化を知ろう 豚肉 大豆 牛乳 まぐろ油漬 ベーコン	ブラジル料理 にんにく たまねぎ トマトビュレ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	米 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	コンソメスープの素 塩 こしょう 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	624 25.4 309	ブラジルの料理 ブラジルの家庭料理 「ピカジーニョ」は、こは んにかけて食べます。 今日のピカジーニョに は、ひき肉のほかに、 ひきわり大豆を使っ ています。
2 (木)	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	スマイル給食 まぐろ油漬 ひよこめ ぶどう 野菜サラダ いちごゼリー	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	カレールー(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン 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	635 14.7 176	スマイル給食 「スマイル給食」は、食 事に制限のある友達で も食べられるように、肉 類や卵、乳をはじめ、 食物アレルギーの原因 となる28品目(*)を使 わない献立です。食物 アレルギーの原因とな る食品はほかにもあり ますが、より多くの子 どもたちが食べられる給 食を体験することを通 して、違う立場や文化 があることを知るととも に、違いを認め合うお とする気持ちを育むね らいで実施しています。
3 (金)	中華めん ラーメン 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ アーモンド入り味付煮干し	豚肉 わかめ なた 牛乳 鶏卵 ハム カタクチワシ	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ きゅうり にんじん もやし	中華めん 大豆油 でんぶ 砂糖	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 酢 中華ドレッシング 塩	613 31.3 331	(*) 卵、乳、小麦、くる み、そば、落花生、え び、かに、アーモンド、 あわび、いか、いくら、 オレンジ、カシューナツ ツ、キウイフルーツ、牛 肉、ごま、さけ、さば、 大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、まつたけ、もも、 やまいも、りんご、ゼラ チン
6 (月)	米飯 牛乳 さばのみそあんかけ 即席漬け 実だくさん汁	さば みそ 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	白 菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	米 でんぶ 砂糖 ごま 大豆油 ごま じゃがいも	みりん 塩 かつお節	664 26.6 351	
7 (火)	米飯(減量) 手作りふりかけ 牛乳 田舎煮 和風サラダ	ふるさと給食の日 ちりめん干し 塩昆布 かつお節 牛乳 豚肉 昆布 生揚げ みそ かまぼこ わかめ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん 酢 酒 醤油 みりん かつお節 和風乳化ドレッシング	641 24.9 342	
8 (水)	食パン(減量) 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ポトフ ほうれん草とコーンのサラダ	目の愛護デー献立 牛乳 さけ(生) チーズ 鶏卵 鶏肉 ウインナー ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 とうもろこし	パン マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 こしょう とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう コールスロッドレッシング	703 33.4 322	10月10日は 目の愛護デー にんじんやほうれん草 には、体の中でビタミン Aに変化するβ-カロテ ンが含まれています。 ビタミンAは、目や皮膚 の粘膜の健康に欠か せない栄養素です。
9 (木)	麦入り米飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻 大根ときゅうりの中華漬け	麦入り米飯 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 キャベツ たまねぎ たけのこ 生姜 しいたけ きゅうり 大根	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ にんじん たまねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 とうもろこし	米 麦 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶ 豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶ 大豆油 砂糖 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 醤油 塩 塩 酢 醤油	671 24.0 500	麦入り米飯 麦入り米飯の麦とは、 大麦のことです。大麦 は、白米に比べて食物 繊維やカルシウムが多 く含まれています。
10 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 野菜の煮びたし フルーツよせ	牛乳 豚肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース 小松菜 白菜 大根 しめじ パインアップル みかん 黄桃	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 醤油 酒 かつおだし 砂糖	643 22.1 326	スポーツ前の食事 揚げ物や油の多いもの を控え、主食を中心に消 化の良いものをおすす めです。
14 (火)	食パン(減量) ツナサンド 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 こんがりナッツ	まぐろ油漬 牛乳 ウインナー 大豆 チーズ 牛乳	きゅうり たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	パン 低カロリーマヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープの素 赤ワイン カシューナッツ	704 30.4 348	貧血を防ごう 貧血になると立ちくら み、疲れやすさなどの 症状が見られます。主 な原因は鉄分の不足 です。バランスのよい 食事をとりましょう。
15 (水)	米飯(減量) 豚丼 牛乳 ししゃもの唐揚げ のっぺい汁	米 豚肉 牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ ほうれん草 大根 にんじん	米 砂糖 でんぶ 大豆油 じゃがいも でんぶ	酒 醤油 みりん 塩 醤油 かつお節 塩 醤油	654 30.8 423	ししゃもを食べよう ししゃものような小魚を 丸ごと食べると、骨や 皮に含まれるカルシウ ムや鉄、ビタミン類も残 さずとることができます。
16 (木)	米飯(減量) 牛乳 厚焼卵 吉野煮 おひたし	米 牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん たけのこ 大根 白菜 ほうれん草 キャベツ	米 砂糖 植物油脂 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶ	酒 塩 醤油 かつお節 醤油 かつおだし	654 25.1 321	目の健康を守ろう 目の健康に関わる機 能性成分はビタミンA のほか、緑黄色野菜に 多く含まれる色素成分 のβ-カロテン、ルテイン などがあります。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17	米飯(減量)			米		672	もったいないの心 10月は食品ロス削減月間です。まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について考えてみましょう。
(金)	白菜のあんかけ丼	豚肉 なんと	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 醤油 塩 中華スープの素 こしょう オイスターソース	27.1	
	牛乳	牛乳				408	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 なたね油	醤油 酢 トマトケチャップ		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
20	ソフトめん			ソフトめん		712	秋の味覚 天然のきのこは秋に旬を迎えます。栗やさつまいもを使った焼き栗コロッケとともに、きのこのミートソースを味わいましょう。
(月)	きのこのミートソース	牛肉 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう	26.3	
	牛乳	牛乳				387	
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも くり パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 大豆油	塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
21	米飯			米		659	身近なSDGs 給食時間にできるSDGsの取り組みには食品ロスを減らすほかに、手洗いなどの衛生や食文化・栄養について学ぶこともあります。
(火)	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	砂糖	醤油 酒	28.8	
	牛乳	牛乳				374	
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
22	米飯(減量)			米		639	おでんを食べよう かつお節でとっただしや昆布のほかに、練り物や肉類も一緒に煮こむことで、おいしいおでんになります。
(水)	牛乳	牛乳				25.0	
	おでん	豚肉 昆布 うずら卵 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	371	
	野菜のごま酢和え		小松菜 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢		
	みかん		みかん				
23	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		650	さつまいも さつまいもは、でんぶんのほかビタミンC、カリウム、食物せんい、カルシウムを多く含んでいます。
(木)	スライスチーズ	チーズ				28.3	
	牛乳	牛乳				459	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 大豆油	塩 酢		
	フレンチサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
さつまいものカレースープ	豚肉	たまねぎ にんじん トマト	大豆油 さつまいも	とりがらスープ カレー粉 カレールウ コンソメスープの素			
24	米飯(減量)			米		640	さわらのもみじ揚げ 揚げ衣に少量のバブリカを混ぜさわらを揚げます。バブリカの赤みでもみじを表していて、和食らしい風情ある料理名です。
(金)	牛乳	牛乳				26.5	
	さわらのもみじ揚げ	さわら		小麦粉 大豆油	塩 こしょう バブリカパウダー	347	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	じゃがいも	かつお節		
27	米飯(減量)			米		654	おなかをきれいに 海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。
(月)	牛乳	牛乳				24.7	
	豆腐と豚肉の旨煮	豆腐 豚肉	生姜 にんじん たまねぎ たけのこしいたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	515	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風乳化ごまドレッシング		
28	切目入りパン(減量)	ハロウィンにちなんだ献立		パン		645	かぼちゃ 夏に収穫されたかぼちゃは甘みがあつさりしていますが、秋から冬になると、追熟により水分がほどよく抜け甘みが増します。
(火)	セルフホットドッグ ボイルドウィンナー	ウィンナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	25.3	
	レタス		レタス			355	
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト マッシュルーム	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素		
29	米飯(減量)	静岡市「お茶の日」献立		米		638	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市「お茶の日」です。ちくわの茶揚げに静岡市産の緑茶粉末を使います。
(水)	牛乳	牛乳				26.6	
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油		318	
	五目豆	大豆 昆布	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節		
	きのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ ししいたけ 根深ねぎ		かつお節		
30	米飯(減量)			米		631	パンパンジーを食べよう パンパンジーには、たんぱく質が多く含まれている鶏ささみ肉の油漬が使われています。
(木)	牛乳	牛乳				25.1	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	豚脂 砂糖 小麦粉 植物油脂 でんぶん	醤油 塩	316	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし コーンペースト ほうれん草	でんぶん ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
31	米飯(減量)			米		614	生揚げを食べよう 生揚げは、厚揚げともよばれる大豆加工品です。給食ではおでんや煮物に使用しますが、この日はカレー炒めで取り入れます。
(金)	牛乳	牛乳				25.0	
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	酒 カレー粉 トマトケチャップ 醤油 塩	381	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし		
	みそ汁	わかめ みそ	大根 たまねぎ にんじん もやし 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		

おしらせ

- この献立表には、すべての食事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、くまの原材料とした給食の提供はありません。
 - 終食で使用している魚類(しらばし、など)や海産品には、エビ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
 - 米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
 - 牛乳は乳牛使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにて小麦、落花生、卵、鶏肉、モンシロシ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マジックアツツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。
 - めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
 - 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。