

# 10月 献立表

令和7年度



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」

全19回 静岡市立清水飯田小学校

| 日 曜 日 | 献 立 名              | おもな材料とはたらき     |                                         |                           | 調味料など                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 備 考                                                                                         |
|-------|--------------------|----------------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    | あか<br>体をつくる    | みどり<br>体のちようしそ<br>ととのえる                 | きいろ<br>ねつや力の<br>もとになる     |                            |                            |                                                                                             |
| 1 水   | むぎごはん              |                |                                         | こめ むぎ                     |                            | 624                        | 黒はんぺんは、いわしやさばを骨ごとすりつぶして作った静岡の特産品です。魚の栄養を丸ごととることができます。徳川家康公が好んで食べたと言われています。                  |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 25.1                       |                                                                                             |
|       | くろはんぺんのフライ         | さば いわし たら      |                                         | でんぶん さとう パンこ<br>こむぎこ あぶら  |                            | 21.0                       |                                                                                             |
|       | だいずのいそに            | だいず あぶらあげ ひじき  | にんじん こんにやく いんげん                         | さとう あぶら                   | しょうゆ かつおだし                 |                            |                                                                                             |
|       | みそしる               | とうふ みそ         | だいこん えのきだけ こまつな                         |                           | かつおだし                      | 2.4                        |                                                                                             |
| 2 木   | はっほうめん             | ぶたにく いか        | しょうが にんにく ほうさい にんじん<br>たけのこ ちんげんさい きくらげ | ちゅうかめん でんぶん<br>ごまあぶら      | さけ ショウタン しょうゆ<br>オイスターソース  | 617                        | 中華めんとは小麦粉にかんすいを加えてこねあげたものです。かんすいを加えると黄色いめんになり、独特の弾力と歯ざわりがうまれます。                             |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 27.2                       |                                                                                             |
|       | しゅうまい              | ぶたにく           | たまねぎ しょうが                               | パンこ でんぶん さとう<br>こむぎこ      |                            | 18.2                       |                                                                                             |
|       | みかんゼリー             |                | みかんかじゅう                                 | かとう さとう ぶどうとう<br>みずあめ     |                            | 2.5                        |                                                                                             |
| 3 金   | ビビンバ               | ぶたにく           | ほうれんそう にんじん もやし<br>しょうが にんにく            | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>ごま あぶら | す しょうゆ さけ ショウタン            | 567                        | ビビンバは、韓国の料理で「混ぜご飯」という意味です。ご飯の上に、肉とナムルをのせて、混ぜて食べましょう。                                        |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 25.6                       |                                                                                             |
|       | わかめスープ             | わかめ とうふ        | ねぶかねぎ たまねぎ                              |                           | ショウタン しょうゆ                 | 16.0                       |                                                                                             |
|       | あじつけにぼし            | かたくちいわし        |                                         | さとう ごま                    |                            | 1.7                        |                                                                                             |
| 6 月   | さつまいもごはん           |                |                                         | こめ もちこめ さつまいも<br>ごま       | さけ                         | 641                        | 秋が旬の食べ物、さつまいもが入ったさつまいもごはんです。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                               | パンこ さとう こむぎこ<br>あぶら       | しょうゆ                       | 23.6                       |                                                                                             |
|       | ポイルキャベツ            |                | キャベツ                                    |                           | ソース                        |                            |                                                                                             |
|       | 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<br>だいこん ねぶかねぎ            |                           | かつおだし                      | 18.8                       |                                                                                             |
| 7 火   | おつきみデザート           | かんてん           | みかんかじゅう レモンかじゅう                         | さとう ぶどうとう みずあめ            |                            | 2.5                        | ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのすじをする食物せんいなどがたくさん含まれています。                                 |
|       | むぎごはん ふりかけ         |                |                                         | こめ むぎ かつおふりかけ             |                            | 635                        |                                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 23.3                       |                                                                                             |
|       | さかな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 さとう              | しょうゆ                       | 21.0                       |                                                                                             |
|       | やさいのふくめに           | とりにく           | にんじん ごぼう たけのこ こんにやく                     | じゃがいも さとう                 | しょうゆ みりん かつおだし             | 2.3                        |                                                                                             |
| 8 水   | みそしる               | あぶらあげ みそ       | キャベツ しめじ こまつな                           |                           | かつおだし                      |                            | 野菜は、ゆでたり炒めたりすると「かさ」が減るので、たくさん量の野菜を食べられます。意識して食べるようにしましょう。                                   |
|       | ロールパン              |                |                                         | パン                        |                            | 559                        |                                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 23.3                       |                                                                                             |
|       | とりにくのトマトいため        | とりにく           | たまねぎ コーン トマト                            | あぶら バター こむぎこ<br>マカロニ      | ケチャップ ソース                  | 18.1                       |                                                                                             |
| 9 木   | やさいスープ             |                | こまつな にんじん キャベツ                          | じゃがいも                     | コンソメ とりがらスープ               | 2.5                        | 里芋はこの時期に旬をむかえる食べ物です。里芋のねばねばは、体の調子をととのえてくれます。                                                |
|       | むぎごはん              | ぎゅうにゅう         |                                         | こめ むぎ                     |                            | 589                        |                                                                                             |
|       | だいこんとさといもの<br>そばろに | ぶたにく           | にんじん たけのこ しいたけ だいこん<br>えだまめ             | さといも さとう でんぶん             | さけ しょうゆ みりん<br>かつおだし       | 24.2                       |                                                                                             |
|       | なっとう               | なっとう かつおぶし こんぶ |                                         | さとう                       | しょうゆ みりん りんごす              | 16.1                       |                                                                                             |
| 10 金  | ごまあえ               |                | キャベツ ほうれんそう                             | さとう すりごま                  | しょうゆ                       | 2.0                        | 10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目にいい栄養が含まれています。                                                   |
|       | げんまいパン             |                |                                         | パン げんまい さとう               |                            | 570                        |                                                                                             |
|       | 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                  | ソース                        | 24.8                       |                                                                                             |
| 14 火  | たまごスープ             | たまご            | ねぶかねぎ たまねぎ                              | でんぶん                      | ショウタン しょうゆ                 | 18.9                       | 「クラム」とは、アサリなどの二枚貝のことです。貝には、体を作るたんぱく質のほか、鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの無機質が多く含まれます。亜鉛は、味覚の発達に大きく影響します。 |
|       | ブルーベリーゼリー          |                | ブルーベリーかじゅう                              | さとう ぶどうとう                 |                            | 2.5                        |                                                                                             |
|       | ロールパン              |                |                                         | パン                        |                            | 562                        |                                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            | 23.3                       |                                                                                             |
| 15 水  | トマトオムレツ            | けいらん           | トマト たまねぎ                                | みずあめ さとう あぶら<br>でんぶん      | ケチャップ マヨネーズ す              |                            | つぼ漬けは、干した大根をしょうゆだれに漬けた漬物です。つぼに詰めて漬けたことから、その名がついたと言われます。食感を楽しながら、よくかんで食べましょう。                |
|       | きのこスパゲティ           | とりにく           | たまねぎ えのきだけ しいたけ<br>しめじ いんげん             | あぶら スパゲティ バター             | コンソメ しょうゆ                  | 20.0                       |                                                                                             |
|       | 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 バター            | ワイン コンソメ                   | 2.6                        |                                                                                             |
|       | むぎごはん              | ぎゅうにゅう         |                                         | こめ むぎ                     |                            | 605                        |                                                                                             |
| 16 木  | わかどりのからあげ          | とりにく           | しょうが                                    | でんぶん あぶら                  | しょうゆ さけ                    | 23.8                       | 大豆には、肉や魚と同じ「たんぱく質」がいっぱいあります。みんなどの体を強く大きく成長させる働きがあります。                                       |
|       | きゅうりとつぼづけの<br>あえもの |                | きゅうり つぼづけ キャベツ                          | ごま                        |                            | 21.6                       |                                                                                             |
|       | みそしる               | とうふ みそ         | はくさい しめじ にんじん ねぶかねぎ                     |                           | かつおだし                      | 1.6                        |                                                                                             |
|       | ロールパン              |                |                                         | パン                        |                            | 595                        |                                                                                             |
| 16 木  | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう         |                                         |                           |                            |                            | 大豆には、肉や魚と同じ「たんぱく質」がいっぱいあります。みんなどの体を強く大きく成長させる働きがあります。                                       |
|       | 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                       | あぶら さとう                   | ワイン ケチャップ ソース<br>コンソメ チャツネ | 29.7                       |                                                                                             |
|       | コールスローサラダ          |                | きゅうり コーン キャベツ                           | コールスロートレッシング              |                            | 20.7                       |                                                                                             |
|       | ヨーグルト              | ヨーグルト          |                                         |                           |                            | 2.3                        |                                                                                             |

| 日  | 曜 | 献立名                | おもな材料とはたらき                                                                                     |                                                 |                                   | 調味料など                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 備考                                                                                                     |
|----|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                    | あか<br>体をつくる                                                                                    | みどり<br>体のちょうしを<br>ととのえる                         | きいろ<br>ねつや力の<br>もとになる             |                                     |                            |                                                                                                        |
| 17 | 金 | むぎごはん              |                                                                                                |                                                 | こめ むぎ                             |                                     | 587                        | わかめやひじき、こんぶ、のりなどの海そうのいには、ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。よくかんで食べましょう。                                             |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     | 22.9                       |                                                                                                        |
|    |   | 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            | わかめ あかつのまた<br>しろきりんさい くわかめ<br>こんぶ あおつのまた<br>こんにやくかんてん                                          | きゅうり キャベツ                                       | みずあめ わふうドレッシング                    |                                     | 18.4                       |                                                                                                        |
|    |   | けんちんじる             | とりこく あぶらあげ とうふ                                                                                 | ごぼう こんにやく だいこん こまつな                             | さといも ごまあぶら                        | かつおだし しょうゆ さけ                       | 1.8                        |                                                                                                        |
| 22 | 水 | スマイルカレーライス         | まぐろあぶらづけ<br>ひよこまめ かつおほね                                                                        | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ                      | こめ あぶら じゃがいも                      | カレールウ ケチャップ<br>やさしいブイヨン ソース<br>カレーこ | 635                        | スマイル給食の日<br>食物アレルギーの原因となる<br>28品目を使用せず、多くの<br>友達が食べられるこんにだ<br>てです。静岡市内共通のレ<br>シビで給食を作ります。              |
|    |   | ぶどうジュース            |                                                                                                | ぶどう                                             |                                   |                                     | 13.9                       |                                                                                                        |
|    |   | やさしいサラダ            |                                                                                                | きゅうり キャベツ コーン                                   | クリーミーコールドレッシング                    |                                     | 14.3                       |                                                                                                        |
|    |   | かにくいりいちごゼリー        |                                                                                                | いちご                                             | ぶどうとう ばくがとう さとう                   |                                     | 2.2                        |                                                                                                        |
| 23 | 木 | フィッシュバーガー          | すけそうだら                                                                                         | キャベツ                                            | パン<br>パンこ コーンフラワー<br>でんぶん こめこ あぶら | ソース                                 | 583                        | ふるさと給食の日<br>みかんは、清水でとれた<br>「ゆら早生」です。露地栽培<br>のみかんでは一番最初に<br>出荷される品種です。                                  |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     | 25.8                       |                                                                                                        |
|    |   | はくさいとにくだんごの<br>スープ | とりこく ぶたにく<br> | たまねぎ しょうが にんにく にんじん<br>しいたけ たけのこ はくさい<br>ちんげんさい | さとう あぶら はるさめ                      | シャンタン しょうゆ さけ                       | 20.5                       |                                                                                                        |
|    |   | みかん                |                                                                                                | みかん                                             |                                   |                                     | 2.1                        |                                                                                                        |
| 27 | 月 | むぎごはん              |                                                                                                |                                                 | こめ むぎ                             |                                     | 536                        | 焼き豆腐は「肉の肉」とよば<br>れるほどたんぱく質が豊富<br>な大豆から作られています。<br>豆腐に焼き目をつけた<br>ものです。豆腐に比べて崩<br>れにくく煮込み料理によく使<br>われます。 |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     | 22.6                       |                                                                                                        |
|    |   | やきどうふのちゅうかに        | やきどうふ ぶたにく<br>うずらのたまご                                                                          | にんじん もやし たけのこ しいたけ<br>ちんげんさい                    | あぶら さとう でんぶん                      | シャンタン オイスターソース<br>しょうゆ              | 16.3                       |                                                                                                        |
|    |   | きゅうりのちゅうかあえ        |                                                                                                | きゅうり こかぶ(は) こかぶ(ね)                              | さとう ごまあぶら ごま                      | す うすくちしょうゆ                          | 1.8                        |                                                                                                        |
| 28 | 火 | くろさとうパン            |                                                                                                |                                                 | パン こくとう                           |                                     | 611                        | お好み揚げは、一口大に<br>切ったじゃがいも、いか、<br>ソーセージ、大豆を揚げて<br>塩・こしょうで味をつけます。<br>いろいろな食感を楽しみま<br>しょう。                  |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     |                            |                                                                                                        |
|    |   | おこのみあげ             | いか だいず ソーセージ                                                                                   | しょうが                                            | でんぶん じゃがいも あぶら                    | さけ                                  | 25.5                       |                                                                                                        |
|    |   | 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                              | シャンタン うすくちしょうゆ                      | 23.3                       |                                                                                                        |
| 29 | 水 | グレープゼリー            |                                                                                                | ぶどうかじゅう                                         | ぶどうとう グラニューとう                     |                                     | 2.2                        | えのきだけやしめじ、しいた<br>けなどのきのこ類は、秋が<br>旬の食べ物で、おなかをき<br>れいにしてくれる食物せん<br>いが豊富です。                               |
|    |   | きのこあぶらあげの<br>ごはん   | あぶらあげ                                                                                          | しめじ しいたけ えのきだけ                                  | こめ むぎ                             | さけ うすくちしょうゆ                         | 547                        |                                                                                                        |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     |                            |                                                                                                        |
|    |   | あつやきたまご            | けいらん                                                                                           |                                                 | さとう あぶら でんぶん                      | す みりん かつおだし<br>しょうゆ                 | 21.5                       |                                                                                                        |
| 30 | 木 | わふうサラダ             |                                                                                                | ほうれんそう キャベツ れんこん                                | さとう わふうドレッシング                     | す                                   | 17.3                       | 麦ごはんは、米に麦を混ぜ<br>て炊いています。茶色い筋<br>が通っているのが麦の粒で<br>す。麦には食物せんいが多<br>く含まれ、おなかの中をき<br>れいに掃除してくれます。           |
|    |   | みそしる               | とうふ わかめ みそ                                                                                     | にんじん はくさい                                       |                                   | かつおだし                               | 2.6                        |                                                                                                        |
|    |   | むぎごはん              |                                                                                                |                                                 | こめ むぎ                             |                                     | 636                        |                                                                                                        |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     | 25.5                       |                                                                                                        |
| 31 | 金 | すぶた                | ぶたにく                                                                                           | しょうが にんじん たけのこ たまねぎ<br>しいたけ ビーマン                | でんぶん あぶら さとう                      | さけ す ケチャップ<br>しょうゆ シャンタン            | 19.1                       | オタマゴと牛乳で作った<br>クリームに、ゼラチンとホイップした<br>生クリームを混ぜて固めると…<br><b>ババロア誕生!!</b>                                  |
|    |   | ちゅうかコーンスープ         | たまご とうふ                                                                                        | コーン ねぶかねぎ                                       | でんぶん                              | とりがらスープ シャンタン                       | 1.9                        |                                                                                                        |
|    |   | ロールパン              |                                                                                                |                                                 | パン                                |                                     | 579                        |                                                                                                        |
|    |   | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                         |                                                 |                                   |                                     |                            |                                                                                                        |
| 31 | 金 | かぼちゃシチュー           | とりこく 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                      | ワイン コンソメ                            | 22.8                       | かぼちゃには「カロテン」と<br>いう栄養が豊富です。カロ<br>テンは体の中でビタミンAに<br>変わり、病気を体を守っ<br>てくれる働きがあります。                          |
|    |   | フレンチサラダ            |                                                                                                | キャベツ コーン きゅうり                                   | フレンチドレッシング                        |                                     | 23.2                       |                                                                                                        |
|    |   | パンパキンパバロア          | とうにゅう                                                                                          | かぼちゃ                                            | あぶら さとう みずあめ<br>カラメルソース           |                                     | 1.9                        |                                                                                                        |
|    |   |                    |                                                                                                |                                                 |                                   |                                     |                            |                                                                                                        |

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。  
※ 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。

注意

## ゼリーとババロア



gelée bavaoais  
ババロア

まおは  
ゼリーって?

ゼリーの歴史は古く  
ローマンは豚や魚の  
ブイヨンも煮こりに  
したものを、  
これがゼリーの  
原点...

19世紀、フランス人シェフ、  
アンナト・カレム(1784-1833)が  
くだものジュースにゼラチンをいれて固めた  
デザートをつかった。  
これがゼリー誕生!!

Aotnie  
Carême

## じゃあ、ババロアって? カレーマン再登場!!

ういん とゼリー  
を合体させると...

オタマゴと牛乳で作った  
クリームに、ゼラチンとホイップした  
生クリームを混ぜて固めると...

## ババロア誕生!!

ふわふわ、つるんの  
ゼリーちゃん♡  
ふわふわ、とろろりの  
ババロアちゃん♡

ジュレ  
...で  
なにが  
ちがうのさ?