

10月のきゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数21回）

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	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	26.5	279	1.5
		むぎごはん			こめ むぎ	今月から、和え物・サラダのメニューが復活します。10月の前半は、まだ暑いという予報なので、涼しなる後半から提供します。			
		ごもくやきにく	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが にんにく	あぶら				
		かきたまじる	たまご	こまつな	でんぶん				
		マスカットゼリー			マスカットゼリー				
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	26.7	368	2.0
		はっぼうめん	ふたにく いか	だけのこ にんじん はくさい ピーマン きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん こまあぶら でんぶん	今日は、あまり出すことが出来ない中華めんです。具だくさんのあんを中華めんにかからめて食べてください。			
		あげぎょうざ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	あぶら こむぎこ				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	24.1	301	2.3
		きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきだけ しめじ まいだけ	こめ みぎ	今日のごはんの中には、えのきだけ・しめじ・まいだけの三種類のきのこが入っています。この中のまいだけには、きのこの中で一番ビタミンDという栄養素をたくさん含んでいます。ビタミンDは、カルシウムを骨に形成するために欠かせない大事な栄養素です。			
		たちうおフライ	たちうお		あぶら パンこ こむぎこ				
		みそけんちんじる	とりにく どうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも こまあぶら				
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			542	27.4	339	2.4
		フィッシュバーガー	ホキ	キャベツ	パン あぶら	今年は、今日10月6日が十五夜です。十五夜には、ススキや月見団子や里芋などのいも類や果物などを供えてお月見をします。きれいな満月が見れるとよいですね。			
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ふたにく	だけのこ にんじん はくさい しいだけ きくらげ ねぎ たまねぎ	はるさめ				
		おつきみデザート			おつきみデザート				
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	21.6	292	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、みなさんが苦手そうな献立「野菜の含め煮」です。食べやすいように少し甘めの味付けにしています。食物せんいが豊富なこんにゃく・ごぼう・筍をたくさん使っているの、残さず食べましょう。			
		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	ごぼう こんにゃく にんじん だけのこ	じゃがいも				
		みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ					
		のりつくだに	のりつくだに						
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	23.8	263	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、中華料理の中で、よく知られている酢豚です。今日は、食べやすいようにお酢を控えめにして作りました。			
		すぶた	ふたにく	たまねぎ にんじん しいだけ だけのこ ピーマン しょうが	あぶら でんぶん さとう				
		ちゅうかふうコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	22.3	572	1.9
		くろパン			パン さとう	今、さつまいものおいしい時期です。今日は、少し辛めのカレースープに甘いさつまいもが入っています。辛味と甘味を味わってください。			
		さつまいものカレースープ	ふたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト いんげん しょうが にんにく	あぶら さつまいも				
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル りんご					
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	24.9	341	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ	五目豆は、タンパク質・食物せんいが豊富な大豆と食物せんいが豊富なごぼう・れんこん・こんにゃくを使った食物せんいがたくさん摂れる献立です。残さず食べましょう。			
		くろはんべんフライ	くろはんべん		あぶら パンこ こむぎこ				
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん いんげん	さとう				
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ みそ	えのきだけ					
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			554	24.4	365	2.4
		むぎごはん			こめ むぎ	今日のおでんは甘い味噌味のおでんです。じっくり煮込んだのでよく味が染みて、特に大根がおいしく煮えています。			
		みそおでん	なまあげ こんぶ とりにく ちくわ さつまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう				
		すましじる	とうふ	こまつな しめじ					
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			541	27.6	303	2.2
		しょくパン			パン	春雨スープの春雨は、緑豆やじゃが芋やさつまいものでん粉から作られています。今日の春雨は緑豆のでん粉から作られた緑豆春雨です。春雨は食物せんいをたくさん含んでいて、体に良い食品です。			
		さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ				
		キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ えだまめ とうもろこし	あぶら				
		はるさめスープ	とりにく	しいだけ にんじん もやし	はるさめ				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			558	26.0	316	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	里芋の季節になりました。里芋は10月から11月にかけて収穫されます。里芋の小さいコロコロした小芋をきれいに洗って皮ごと塩ゆでにして食べるととてもおいしいです。			
		だいこんのそぼろに	とりにく	だいこん にんじん しいだけ えだまめ	さといも さとう でんぶん				
		なっとう	なっとう						
		みそしる	とうふ みそ	えのきだけ ねぎ					

17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	26.4	257	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ぶたにくのにしょくあえ	ぶたにく とりレバー	しょうが	あぶら でんぶん さとう ごま	豚肉と一緒に和えてある肉は鶏のレバーです。 レバーは血を作る鉄分をとてもとくさん含んでいます。レバーは苦手な人が多いと思いますが、食べやすい味つけになっています。残さず食べましょう。			
		こふきいも			じゃがいも				
		とうがんスープ	とりにく	とうがん ししいたけ にんじん	コーンスターチ				
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	25.9	361	2.6
		まるパン			パン				
		ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	今日は、丸パンにしてあるのでハンバーグをはさみだいたい人はさんで食べてください。ナポリタンと一緒にはさんでもおいしいと思います。			
		ナポリタンスパゲティー	ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ビーマン	あぶら スパゲティー				
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし パセリ	でんぶん				
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	23.2	408	2.4
		さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも				
		かつおメンチかつ	かつお	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ こむぎこ	今日からお浸し・即席漬け・ごま和えなどの和え物やサラダが始まります。野菜が苦手な人も頑張って食べてください。			
		こんぶとなめたけのあえもの	こんぶ	キャベツ きゅうり えのきだけ					
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ					
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	23.3	382	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ				
		なすいりマーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ はねぎ ねぎ なす しいたけ しょうが にんにく	こまあぶら あぶら さとう でんぶん	今日は、マーボー豆腐に揚げたなすを入れました。マーボー豆腐の味が濃いのので、なすが苦手な人もマーボー豆腐と一緒に食べれば食べられると思います。			
		はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ こまあぶら あぶら さとう ごま				
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			544	24.5	324	1.7
		しょくパン			パン				
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト	あぶら さとう	コールスローサラダの「コール」は、オランダ語でキャベツのことを言います。ここからキャベツを細かく切ってドレッシングで和えたサラダのことをコールスローサラダと呼ぶようになったそうです。			
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング				
		みかんジャム			みかんジャム				
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	22.8	262	2.1
		わふうきのこピラフ	ベーコン	たまねぎ ししいたけ しめじ えのきだけ	こめ むぎ あぶら				
		ミートボール	とりにく	たまねぎ	あぶら さとう パンこ	ポトフは、もとは肉や野菜を煮込んでだしをブイヨンをとる料理のことです。今日も鶏肉・ウインナー・野菜をコトコト煮込んで作りしました。色々な食材のだしが出ていると思います。			
		ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも				
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	23.9	372	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ				
		やき豆腐のちゅうかに	やき豆腐 ぶたにく	だけのこ にんじん ししいたけ もやし キャベツ	あぶら さとう でんぶん	今日の中華和えのきゅうりは、乱切りという切り方で切りました。乱切りという切り方は、輪切りに比べると切るのは大変ですが、野菜の切り口の表面積が大きくなるので、味がしみやすくなることと、野菜の食感が味わえることが良い所です。			
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり とうもろこし	マロニー さとう ごま				
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	25.7	586	3.1
		ロールパン			パン				
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん	今日のロールパンは、黒パンやマーガリンパンのように味付けされていないパンです。ジャムなどの添加物の付いていないので、焼きそばパンにして食べるとパンが食べやすくなると思います。			
		たまごスープ ヨーグルト	たまご ヨーグルト	たまねぎ こまつな	でんぶん				
30	木	ぶどうジュース		ぶどう		634	13.8	54	2.2
		スマイルカレーライス	まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ あぶら じゃがいも ひよこまめ	スマイル給食			
		やさいサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング	今日は、スマイル給食です。スマイル給食は、アレルギーなどで食べられない食品がある人も全員が食べられる給食です。みんなで楽しく食べましょう。			
		いちごゼリー			いちごゼリー				
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	24.1	304	1.7
		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 あぶら さとう ごまあぶら ごま	和え物のナムルが提供できるようになったので、夕々のビビンバです。ご飯の上に焼き肉とナムルを盛り付け、混ぜて食べましょう。			
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ					
		かぼちゃプリン			かぼちゃプリン				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 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。
- 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。
- 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つとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。

＜お知らせ＞
 ＊17日(金)・23日(木)…1年生は遠足・遠足予備日のため給食がありません。
 ＊22・23日(水・木)…4年生は焼津自然教室のため給食がありません。
 ＊28日(火)…2年生は遠足のため給食がありません。