

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<br>(曜) | 献立            | 小学校                      | Bブロック                            | 西島学校給食センター                 |                                                            | 備考                 |
|----------|---------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|
|          |               | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む    | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料                                                        |                    |
| (水)      | 1 米飯(減量)      | お月見献立                    |                                  | 米                          |                                                            | 609 お月見            |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 22.2               |
|          | 五目はんぺんのごま揚げ   | 五目はんぺん                   |                                  | 小麦粉 ごま 大豆油                 |                                                            | 365                |
|          | ひじきの炒め煮       | ひじき 油揚げ                  | にんじん こんにやく グリンピース                | 大豆油 砂糖                     | 醤油 かつおだし                                                   |                    |
|          | いものこ汁         | 豆腐 みそ                    | 大根 根深ねぎ                          | 里芋                         | かつお節                                                       |                    |
| (木)      | 2 米飯(減量)      | 海外の食文化を知ろう ブラジル料理        |                                  | 米                          |                                                            | 624 ブラジルの料理        |
|          | ピカジーニョ        | 豚肉 大豆                    | にんにく たまねぎ トマトピューレ                | 大豆油 砂糖                     | コンソメスープの素 塩 こしょう                                           | 25.4               |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 309                |
|          | ツナボテトサラダ      | まぐろ油漬                    | キャベツ きゅうり                        | じゃがいも マヨネーズ                | 塩 こしょう                                                     |                    |
|          | マカロニスープ       | ベーコン                     | にんじん たまねぎ 白菜 小松菜                 | マカロニ                       | とりがらスープ スープストック 塩 こしょう                                     |                    |
| (金)      | 3 米飯          | スマイル給食                   |                                  | 米                          |                                                            | 635 スマイル給食         |
|          | スマイルカレー       | まぐろ油漬 ひよこめ               | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ            | 大豆油 じゃがいも                  | 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 | 14.7               |
|          | ぶどうジュース       |                          | ぶどう                              |                            |                                                            | 176                |
|          | 野菜サラダ         |                          | キャベツ きゅうり とうもろこし                 |                            | クリーミーコーンドレッシング                                             |                    |
|          | いちごゼリー        |                          | いちご                              | 砂糖                         |                                                            |                    |
| (月)      | 6 中華めん        |                          |                                  | 中華めん                       |                                                            | 613                |
|          | ラーメン          | 豚肉 わかめ なた                | 根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ                 | 大豆油 でんぶ                    | 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                          | 31.3               |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 331                |
|          | 味付ゆで卵         | 鶏卵                       |                                  | 砂糖                         | 醤油 塩 酢                                                     |                    |
|          | 中華サラダ         | ハム                       | きゅうり にんじん もやし                    | ごま                         | 中華ドレッシング                                                   |                    |
| (火)      | アーモンド入り味付煮干し  | カタクチイワシ                  |                                  | アーモンド 砂糖 ごま                | 塩                                                          |                    |
|          | 7 米飯          |                          |                                  | 米                          |                                                            | 664                |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 26.6               |
|          | さばのみそあんかけ     | さば みそ                    |                                  | でんぶ 砂糖 ごま 大豆油              | みりん                                                        | 351                |
|          | 即席漬け          | 塩昆布                      | キャベツ                             | ごま                         | 塩                                                          |                    |
| (水)      | 実だくさん汁        | 鶏肉 豆腐 みそ                 | 白菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ              | じゃがいも                      | かつお節                                                       |                    |
|          | 8 米飯(減量)      | ふるさと給食の日                 |                                  | 米                          |                                                            | 641                |
|          | 手作りふりかけ       | ちりめん干し 塩昆布 かつお節          |                                  | ごま 砂糖                      | 酒 醤油 みりん 酢                                                 | 24.9               |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 342                |
|          | 田舎煮           | 豚肉 昆布 生揚げ みそ             | にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにやく しいたけ       | ごま油 じゃがいも 砂糖               | 酒 醤油 みりん かつお節                                              |                    |
| (木)      | 和風サラダ         | かまぼこ わかめ                 | きゅうり キャベツ                        |                            | 和風乳化ドレッシング                                                 |                    |
|          | 9 食パン(減量)     | 目の愛護デー献立                 |                                  | パン                         |                                                            | 703 10月10日は 目の愛護デー |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 33.4               |
|          | さけのマヨネーズ焼き    | さけ(生) チーズ 鶏卵             | パセリ                              | マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ       | 塩 こしょう                                                     | 322                |
|          | ポトフ           | 鶏肉 ウインナー                 | にんじん たまねぎ 大根 キャベツ                | 大豆油 じゃがいも                  | とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう                                   |                    |
| (金)      | ほうれん草とコーンのサラダ | ベーコン                     | ほうれん草 とうもろこし                     |                            | コールスロウドレッシング                                               |                    |
|          | 10 麦入り米飯      |                          |                                  | 米 麦                        |                                                            | 671                |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 24.0               |
|          | 麻婆豆腐          | 豚肉 豆腐 みそ                 | 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 | 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶ             | 酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉                                | 500                |
|          | 春巻            | 鶏肉                       | キャベツ たまねぎ たけのこ 生姜 しいたけ           | 豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶ 大豆油          | 醤油 塩                                                       |                    |
| (火)      | 大根ときゅうりの中華漬け  |                          | きゅうり 大根                          | 砂糖 ごま油                     | 塩 酢 醤油                                                     |                    |
|          | 14 米飯(減量)     |                          |                                  | 米                          |                                                            | 643                |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 22.1               |
|          | 肉じゃが          | 豚肉                       | こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース      | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | 酒 醤油 みりん かつお節                                              | 326                |
|          | 野菜の煮びたし       | 油揚げ                      | 小松菜 白菜 大根 しめじ                    | 砂糖                         | 醤油 酒 かつおだし                                                 |                    |
| (水)      | フルーツよせ        |                          | パインアップル みかん 黄桃                   | 砂糖                         |                                                            |                    |
|          | 15 食パン(減量)    |                          |                                  | パン                         |                                                            | 704                |
|          | ツナサンド         | まぐろ油漬                    | きゅうり                             | 低カロリーマヨネーズ                 |                                                            | 30.4               |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 348                |
|          | 大豆とウインナーのトマト煮 | ウインナー 大豆 チーズ             | たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース         | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | 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                             |                    |
| (木)      | こんがりナッツ       |                          |                                  | カシューナッツ                    |                                                            |                    |
|          | 16 米飯(減量)     |                          |                                  | 米                          |                                                            | 654                |
|          | 豚丼            | 豚肉                       | たまねぎ 糸こんにやく 根深ねぎ                 | 砂糖                         | 酒 醤油 みりん                                                   | 30.8               |
|          | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |                                                            | 423                |
|          | ししゃもの唐揚げ      | ししゃも                     |                                  | でんぶ 大豆油                    |                                                            |                    |
| (金)      | のっぺい汁         | 鶏肉 豆腐                    | ほうれん草 大根 にんじん                    | じゃがいも でんぶ                  | かつお節 塩 醤油                                                  |                    |

| 日<br>(曜)  | 献立                  | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンを多く含む                      | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む         | 調味料                                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 備考                                                                              |
|-----------|---------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>(金) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 654                                  | <b>目の健康を守ろう</b><br>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。  |
|           | 牛乳                  | 牛乳                       |                                                   |                                    |                                              | 25.1                                 |                                                                                 |
|           | 厚焼卵                 | 鶏卵                       |                                                   | 砂糖 植物油                             | 醤油 塩 酢                                       | 321                                  |                                                                                 |
|           | 吉野煮                 | 豚肉                       | たまねぎ にんじん たけのこ 大根 白菜                              | 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん                  | 酒 塩 醤油 かつお節                                  |                                      |                                                                                 |
|           | おひたし                | 油揚げ                      | ほうれん草 キャベツ                                        |                                    | 醤油 かつおだし                                     |                                      |                                                                                 |
| 20<br>(月) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 672                                  | <b>もったいないの心</b><br>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。          |
|           | 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                                     |                                      |                                                                                 |
| 21<br>(火) | ソフトめん               |                          |                                                   | ソフトめん                              |                                              | 712                                  | <b>秋の味覚</b><br>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。       |
|           | 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                               |                                      |                                                                                 |
| 22<br>(水) | 米飯                  |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 659                                  | <b>身近なSDGs</b><br>給食時間にてできるSDGsの取り組みには食品ロスを減らすすかに、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。 |
|           | ツナそばろ               | 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 こんにやく 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                                         |                                      |                                                                                 |
| 23<br>(木) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 639                                  | <b>おでんを食べよう</b><br>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。             |
|           | 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     | こんにやく 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                                               |                                    |                                              |                                      |                                                                                 |
| 24<br>(金) | ミルク食パン(減量)          | スキムミルク                   |                                                   | パン                                 |                                              | 650                                  | <b>さつまいも</b><br>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。                  |
|           | 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                 |                                      |                                                                                 |
| 27<br>(月) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 640                                  | <b>さわらのもみじ揚げ</b><br>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。    |
|           | 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 こんにやく                                   | 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                                         |                                      |                                                                                 |
| 28<br>(火) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 654                                  | <b>おなかをきれいに</b><br>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。      |
|           | 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                                 |                                      |                                                                                 |
| 29<br>(水) | 切目入りパン(減量)          | <b>ハロウィンにちなんだ献立</b>      |                                                   | パン                                 |                                              | 645                                  | <b>かぼちゃ</b><br>夏に収穫されたかぼちゃは甘みがあっさりしていますが、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。        |
|           | 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                     |                                      |                                                                                 |
| 30<br>(木) | 米飯(減量)              | <b>静岡市「お茶の日」献立</b>       |                                                   | 米                                  |                                              | 638                                  | <b>静岡市「お茶の日」</b><br>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。                   |
|           | 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 こんにやく 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 しいたけ 根深ねぎ                     |                                    | かつお節                                         |                                      |                                                                                 |
| 31<br>(金) | 米飯(減量)              |                          |                                                   | 米                                  |                                              | 631                                  | <b>パンバンジーを食べよう</b><br>パンバンジーには、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。                  |
|           | 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 だんぶん                 | 醤油 塩                                         | 316                                  |                                                                                 |
|           | パンバンジー              | 鶏肉                       | キャベツ きゅうり                                         |                                    | パンバ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                       |                                      |                                                                                 |

おしらせ

- この献立表には、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。
- 給食で使用している魚介類(しらずほしなど)や海藻には、エビやイカ、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。
- パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンショナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もち、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。