



10月 給食献立表



お知らせ

ふるさと給食の日

◎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。

◎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。



環境おうえん給食

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター		一口メモ
		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0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	
1 (水)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のアーモンドみそからめ ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐	にんじん こんにゃく 枝豆 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米 炭水化物、脂質を多く含む	醤油 酒 みりん でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド 大豆油 砂糖 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	675 29.7 372  お腹をきれいにする食べ物 ひじき ひじきに含まれる食物繊維は、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。
2 (木)	米飯(減量) 牛乳 五目はんべんの磯辺焼き 油揚げ入りおひたし いものこ汁 お月見ゼリー	牛乳 五目はんべん あおさ 油揚げ 豆腐 みそ 寒天	ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 大根 小松菜 根深ねぎ みかん ブルーベリー	米 大豆油 里芋 砂糖	醤油 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	587 20.8 402  お月見献立 今年の十五夜は10月6日です。昔から月に神聖な力が宿ると信じ、月に見立てた団子を供えてお月見をしていました。今日は満月をイメージした丸い五目はんべんを磯辺焼きにしました。
3 (金)	ツナサンド 「食パン(減量)」 ツナサンドの具 牛乳 洋風おでん キウイフルーツ	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ キウイフルーツ	きゅうり とうもろこし こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ キウイフルーツ	パン マヨネーズ じゃがいも 塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム		591 25.8 352  パンにはさんで食べよう 「ツナサンド」 ツナにはたんぱく質が豊富に含まれていて、体をつくる働きをします。今日はパンにはさんでツナサンドにして食べてください。
6 (月)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ パンバンジー 中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ 根深ねぎ	米 豚脂 でんぶん 砂糖 ごま油	醤油 棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油	604 23 274  ぎょうざを食べよう ぎょうざは、野菜や豚肉を混ぜた餡を小麦粉で作った皮で包んで作ります。その形が、昔のお金に似ていることから縁起のよい食べ物として好まれています。
7 (火)	米飯(減量) 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごま和え(フェアトレード) みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ トマト にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 根深ねぎ	米 豚脂 砂糖 でんぶん ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	塩 醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし	609 23.9 577 フェアトレードを知ろう フェアトレードとは「公平・公正な貿易」という意味です。平等な取引で、途上国の人々の生活を助ける仕組みのことです。今日は野菜のごま和えにフェアトレード認証の「ごま」を使用しました。
8 (水)	米飯(減量) ごま塩 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のスープ パイナップル缶	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 豆腐	生姜 枝豆 にんじん もやし ほうれん草 根深ねぎ パイナップル	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	ごましお 醤油 酒 フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	690 24 453  目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。今日は目に良い食べ物を献立に取り入れしました。レバーには鉄分やたんぱく質の他にドライアイなど目の乾燥に効果的はビタミンAが豊富に含まれています。
9 (木)	ラーメン 「中華めん」 「ラーメンのつゆ」 牛乳 味付けで卵 中華サラダ	豚肉 わかめ なたね油 牛乳 鶏卵 ハム	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	中華めん でんぶん 砂糖 中華塩味ドレッシング	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 醤油 塩	577 29.3 391  日本発祥「ラーメン」 ラーメンは日本で作られた料理です。今日のラーメンには、味付けで卵や中華サラダを添えて栄養バランスを考えた献立になっています。
10 (金)	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	まぐろ油漬 ひよこまめ 牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 いちご	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 水あめ	カレールウS(アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイオン 塩 こしょう 中濃ソース(アレルギーフリー) カレー粉 フィッシュカルシウム クリーミーコールドレッシング	643 14.9 175  スマイル給食 スマイル給食は食物アレルギーの原因となる28品目などを使用せずに作った給食です。いつもは一緒に食べられない友だちとも一緒に給食を食べることができます。
14 (火)	米飯(減量) 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ 豚汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり 大根 にんじん たまねぎ こんにゃく ほうろ 根深ねぎ	米 大豆油 豚脂 パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	和風たまねぎドレッシング かつおだし	681 22.8 362  栄養たっぷり「豚肉」 今日の豚汁に使用している豚肉には、疲れをとるビタミンB1、貧血予防の鉄、血・筋肉・内臓などの体の組織をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。
15 (水)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 さけ チーズ 鶏卵 ベーコン 豚肉	パセリ たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草	パン 黒砂糖 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 マーガリン スパゲッティ でんぶん	塩 こしょう 塩 こしょう スープストック 醤油 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	639 32.3 340  白身魚のさけを食べよう さけは白身魚ですが、赤い色素を含む小エビなどを食べることににより、その色素が筋肉に溜まることで身が赤色になります。さけに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。
16 (木)	中華丼 「麦入り米飯」 「中華丼の具」 牛乳 しゅうまい マンゴー缶	豚肉 あさり いか 牛乳 豚肉	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ 生姜 マンゴー	米 麦 大豆油 ごま油 でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ 塩	659 25.6 283  中華料理の特徴「ごま油」 中華料理によく使われるごま油には、風味を良くしたり料理を冷めにくくする働きがあります。今日は中華丼に使用しています。ほんのり香るごま油から中華料理の特徴を覚えてください。

小学校		Bブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
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B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		
17 (金)	米飯(減量) 牛乳 ちくわのごま揚げ ひじき入りおひたし みそけんちん汁	牛乳 ちくわ ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし キャベツ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米 黒ごま 小麦粉 大豆油 じゃがいも ごま油	醤油 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	599 23.6 349	ちくわのごま揚げ ちくわは、白身魚のすり身を棒などに巻き付けて焼いた形が、竹の切り口に似ていることから漢字で「竹輪」と書きます。今日はごまの香り豊かな「ごま揚げ」にしました。
20 (月)	食パン(減量) メープルジャム 牛乳 チーズ入りオムレツ ツナポテトサラダ オニオンスープ	メープルジャム 牛乳 鶏卵 チーズ まぐろ油漬 ベーコン	メープルジャム キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン メープルジャム 砂糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ	塩 酢 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	579 21.9 331	オニオンスープ「たまねぎ」 たまねぎには硫化アリルが含まれており、新陳代謝を活発にし血液をサラサラにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。今日のオニオンスープにはたまねぎがたっぷり入っています。
21 (火)	米飯(減量) 納豆 牛乳 おでん カラフル和え	納豆 牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 生揚げ キャベツ きゅうり 梅	こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖 じゃがいも ごま	たれ かつおだし 醤油 みりん ふりかけ調理用	640 28.1 347	ふるさと給食 今日は月に1回のふるさと給食の日です。静岡の特産品である黒はんぺんと、給食で人気のうずら卵が入った「おでん」です。よくかんで、ふるさとの味を味わってください。
22 (水)	ルーロー飯 米飯(減量) ルーロー飯の具 牛乳 汁ビーフン 豆乳かん	豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 鶏肉 豆乳	生姜 根深ねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ みかん バインアップル	米 大豆油 砂糖 ごま油 ビーフン ごま油 でんぶん 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油 中華スープの素 醤油 砂糖	670 26.9 304	海外の食文化を知ろう 台湾献立 ルーロー飯は台湾の代表的な家庭料理です。甘辛い醤油ベースのタレで煮込んだ豚肉を、ご飯にたっぷりかけて食べます。
23 (木)	米飯(減量) 牛乳 いわしのごまみそ煮 野菜の含め煮 野菜の磯香和え	牛乳 いわし みそ 豚肉 のり	生姜 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 砂糖 ごま 里芋 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	622 25.8 490	魚を食べよう「いわし」 いわしは丸ごと食べることができ、貴重なカルシウム源です。鉄分や脳の働きを活発にしてくれるDHAやEPAも豊富に含まれています。今日はいわしをごまみそ煮にしました。
24 (金)	ソフトめん きのこ入りミートソース 牛乳 グリーンサラダ 焼き栗コロッケ	牛肉 豚肉 牛乳 レタス きゅうり キャベツ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ トマト りんごペースト レタス きゅうり キャベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 大豆油 じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトペースト 塩 イタリアンドレッシング 塩	697 25.2 339	旬の食べ物を食べよう 「焼き栗コロッケ」 栗は木の実やナッツなど種類類の仲間です。脂質が多いイメージですが、栗は他のナッツに比べて脂質が少ないのが特徴で、今日のようにコロッケにするなど様々な料理で楽しめる食材です。秋の味覚を味わいましょう。
27 (月)	米飯 牛乳 厚焼卵 牛肉とじゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 鶏卵 牛肉 豆腐 わかめ	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 大豆油 砂糖 フレンチポテト	酢 醤油 塩 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし 塩 薄口醤油	624 22.6 388	栄養たっぷりの卵を食べよう 「厚焼卵」 卵には体をつくるもとになるたんぱく質、体を病気に守るのに役立つビタミンB、強い骨をつくるのに必要なビタミンDなどたくさんの栄養素が含まれています。
28 (火)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめサラダ さつま汁	牛乳 さば 茎わかめ 鶏肉 豆腐 麦みそ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん こんにゃく 大根 生姜	米 ごま さつまいも	塩 和風たまねぎドレッシング かつおだし	658 24.9 345	環境おうえん給食 有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法です。化学肥料・化学農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。
29 (水)	食パン(減量) 牛乳 かぼちゃのシチュー こんにゃくサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つのたまごめかふ	たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ 黄桃	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム でんぶん 大豆油	酒 塩 こしょう とんこつスープ スープストック 和風ドレッシング	606 21.8 381	ハロウィン献立 10月31日はハロウィンですね。今日はハロウィンをイメージした「かぼちゃのシチュー」が登場します。秋の収穫に感謝しながらハロウィン献立を楽しんでください。
30 (木)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き 梅とじゃこのサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 もろみそ みそ ちりめん干し 油揚げ 豆腐	生姜 レタス 大根 れんこん 梅 にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 植物油 ごま油 里芋	酒 赤唐辛子粉 酒 かつおだし 醤油 酒 塩	587 23.5 364	根菜を食べよう「けんちん汁」 にんじんやごぼうなど根の部分を食べる野菜のことを「根菜類」といいます。食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日はけんちん汁にたっぷりの根菜類が入っています。
31 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 野菜のアーモンド和え ししゃもの唐揚げ 環境にやさしいお茶クリーム大福	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ししゃも 白いんげん豆 乳製品	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 緑茶粉末	米 砂糖 アーモンド 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉	酒 みりん 醤油 醤油	657 23.7 398	環境おうえん給食 静岡市「お茶の日」献立 「環境にやさしいお茶クリーム大福」には、有機農業で作られたお茶を使用しています。

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。