

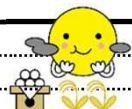


10月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年10月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数19回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			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
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	579	25.1	287	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【主食をしっかり食べよう】主食（ごはん、パン、めんなど）は、わたしたちの体を動かすためのエネルギー源です。食事の中でも重要な働きがあるので、しっかり食べましょう。			
		おやこに	とりにく たまご	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース ししいたけ	さとう				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり					
2	木	はっほうめん	ぶたにく うすらのたまご いか	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら	626	29.5	303	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【シューマイ】ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸して作るシューマイは、中華料理の点心です。中国では、点心は「お腹がすいた時に食べる軽食」を意味しています。			
		シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう				
3	金	くろざとうパン			パン くろざとう	604	27.0	430	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ボークビーンズ】アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作りますが、アメリカの家庭では白いんげん豆を使って作られています。			
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ トマト にんじん しめじ	さとう あぶら				
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
6	月	げんまいパン			パン げんまい	600	25.0	337	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【春雨】春雨は、緑豆という豆を原料に作られています。春に降る弱い雨に見た目が似ていることから名づけられました。春雨は、サラダや炒め物、スープなどどんな料理にも使うことができます。			
		たらフライ	たら		あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ	はるさめ				
		おつきみゼリー		みかんかじゅう	さとう みずあめ				
7	火	ツナのごはん	まぐろ	しめじ ししいたけ	こめ むぎ	572	23.6	421	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【きのこ】古くから日本で「秋の味覚」として親しまれてきたきのこは、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富な食材です。よくかんで食べましょう。			
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう					
		みそしる	とうふ みそ わかめ	はくさい にんじん					
8	水	ロールパン			パン	591	28.9	427	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【イカ】袖師小の給食で使うイカは、ムラサキイカが主ですが、世界には450種類ものイカがいます。イカは、歯ごたえが良く、血液をきれいにしてくれる働きがあります。			
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
		たまごスープ	たまご わかめ	たまねぎ ねぎ	でんぶん				
あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ごま						
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	614	23.9	395	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【なす】なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうま味やだしをしっかり吸ってくれます。			
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす たけのこ ねぎ はねぎ しょうが にんにく					
		はるさめサラダ							
10	金	ふつうにっか じかん 普通日課3時間							
13	月	スポーツの日							
14	火	さつまいもごはん			こめ さつまいも もちごめ ごま	579	20.7	453	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【さつまいも】さつまいもは、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富な食材です。旬のさつまいもを味わいながらいただきます。			
		かつおメンチカツ	かつお	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ パンこ				
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ					
15	水	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	581	23.2	456	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【あげパン】人気のあげパンは、高温の油でさつとパンを揚げて、熱いうちにきな粉とさとうをまぶして作ります。			
		スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ	たまねぎ	じゃがいも				
		やさしいらびオリのスープ	ぶたにく	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ				
		チーズ	チーズ						

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ



イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			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
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
16	木	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	634	13.8	56	2.2
		ぶどうジュース		ぶどうかじゅう					
		やさいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		いちごゼリー		いちご	さとう				
17	金	ビビンバ			こめ むぎ	600	27.1	364	2.0
		（やきにく）	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら				
		（ナムル）		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ					
20	月	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ	604	24.7	336	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト にんにく しょうが	さとう あぶら				
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
21	火	ふつうにっか じかん 普通日課3時間							
22	水	むぎごはん			こめ むぎ	583	25.8	351	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく	だいこん たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	さといも さとう でんぷん				
		なっとう	なっとう						
		ごまあえ		はくさい こまつな もやし	ごま さとう				
23	木	ロールパン			パン マーガリン	627	24.6	307	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ バター あぶら				
		やさいスープ		キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも				
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	609	22.3	337	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら				
		だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら				
		みそしる	みそ わかめ	たまねぎ こまつな えのき					
27	月	むぎごはん			こめ むぎ	611	25.0	390	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん	だいこん こんにゃく にんじん	さとう				
		はくさいづけ	さつまあげ ちくわ みそ	しょうが					
			こんぶ	はくさい	ごま				
28	火	くろざとうパン			パン くろざとう	580	23.7	359	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごもくオムレツ	たまご とりにく だいず	にんじん グリンピース しいたけ	さとう あぶら				
		きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ いんげん	スパゲティ バター あぶら				
		クラムチャウダー	ぎゅうにゅう						
29	水	とくべつにっか じかん 特別日課3時間							
30	木	むぎごはん			こめ むぎ	607	24.7	348	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぷん				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり だいこん	ごま				
		みそしる	とうふ みそ	はくさい しめじ ねぎ					
31	金	りんごパン		りんご	パン さとう	587	22.8	330	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かぼちゃシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	こむぎこ バター あぶら				
		フレンチサラダ	とりにく チーズ	キャベツ きゅうり コーン あかピーマン レモンかじゅう	さとう あぶら				

- ※ 麺の製造過程でそば、卵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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。



静岡市学校給食
ウェブサイト

