



れいわ ねんど
令和7年度

がつ
10月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度 の 献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1 水	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 さとう ごまあぶら ごま あぶら	575 22.8 15.4 280 1.6	ビビンバは、韓国の 代表的な料理です。味 付した肉とナムルを混 ぜて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	なしゼリー		なしかじゅう	さとう		
2 木	むぎごはん			こめ むぎ	627 19.2 24.2 310 2.1	こんにゃくは、97% が水分で食物繊維を多 く含みます。腸内のい らないものを吸着して 体外へ出してしてくれ ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 あぶら さとう		
	こんにゃくのきんぴら		こんにゃく にんじん	ごまあぶら ごま さとう		
	みそしる	とうふ みそ	こまつな えのきたけ たまねぎ			
3 金	マーガリンパン			パン マーガリン	678 27.9 25.7 580 2.7	給食の焼きそばは、 めんを揚げています。 野菜の水分と合わさ り、しっかりとした食 感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6 月	◎お月見給食◎				621 21.2 15.9 297 2.7	今年の月見は10/6 です。1年で最も月が 美しいとされ、作物の 収穫などに感謝する行 事です。里芋や栗な ど、秋の収穫物をお月 見のお供え物にしてい たそうです。
	たきこみごはん 	とりにく あぶらあげ	えのきたけ ごぼう にんじん	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	いものこじる	みそ	さといも はくさい かぶ かぶは ねぶかねぎ			
	おつきみだいふく	いんげんまめ とうにゅうかこうひん		さつまいも さとう こめこ みずあめ		
7 火	げんまいパン			パン げんまい	615 21.4 22.7 326 2.5	クラムチャウダー は、二枚貝とじゃがい もやたまねぎなどの野 菜を煮込んだ具だくさ んのスープのことで す。パンにつけても美 味しいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさしいコロッケ		たまねぎ とうもろこし にんじん さやいんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん		
	きのこスパゲッティ 	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ だいこんは	めん バター あぶら		
	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 ルウ		
8 水	むぎごはん			こめ むぎ	550 27.7 16.4 280 1.9	主菜は、みそとマヨ ネーズ風のドレッシン グを和えたものを鮭に かけて、オーブンで焼 きました。ごはんにも 合う味付です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	たまねぎ えのきたけ ビーマン とうもろこし	ドレッシング		
	すましじる	とりにく とうふ わかめ	かぶ かぶは			
9 木	むぎごはん			こめ むぎ	626 25.2 18.9 276 1.9	酢豚は肉だけででな く、野菜も一緒にとり ましょ。野菜のビタ ミンは、代謝を助けて くれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン パプリカ しいたけ しょうが	あぶら さとう でんぶん		
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぶん		
10 金	◎スマイル給食◎				604 11.8 12.4 100 2.2	スマイル給食は、食 物アレルギー等の理由 で、給食が食べられな い人にもみんなと一緒 に給食を食べられるよ うに作った給食です。
	ぶどうジュース		ぶどう			
	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 あぶら ルウ		
	やさしいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
14 火	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのきたけ	こめ むぎ あぶら	583 21.5 22.6 257 2.2	ポトフは大きめの野 菜を煮込んだ料理で す。野菜を煮込むこと でかさがへり、たくさ ん食べることができま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール 	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう あぶら		
	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
15 水	◎ふるさと給食◎				582 23.9 15.9 326 2.0	里芋は秋が旬の野菜 です。里芋のぬめりは おなかの調子を整える はたらきがあります。
	むぎごはん 			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんときといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん さといも えだまめ	さとう でんぶん		
	なっとう	なっとう				
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		

日・曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
16 木	はっほうめん	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ	めん でんぶん ごまあぶら	616 27.7 18.3 308 2.5	中華麺に多くの食材が入った汁を混ぜて食べてください。体の調子を整える野菜や体を作るいかや肉がたっぷり入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	みかん		みかん			
17 金	フィッシュバーガー	すけそうだら	キャベツ	パン パンこ でんぶん こめこあぶら	565 22.9 21.6 302 2.0	フィッシュバーガーは、切れ込みが入ったパンに魚フライをはさんで食べます。野菜も食べてバランス良く食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのスープ 	ベーコン	はくさい にんじん えのきだけ チンゲンサイ	はるさめ		
	りんごタルト 	とうにゅう だいすこ	りんご こんにゃくかこうひん	こめこ さとう あぶら みずあめ		
22 水	くろさとうパン			パン こくとう	558 23.1 17.3 369 2.1	トマトのビタミンCと牛肉のタンパク質を合わせることで、肌荒れ解消やストレス緩和に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ トマト とうもろこし	あぶら こむぎこ バター マカロニ		
	やさいスープ 		こまつな にんじん キャベツ	じゃがいも		
	ももゼリー		ももピューレー	さとう みずあめ		
23 木	たきおこわ		にんじん しいたけ	こめ もちこめ くり さとう	587 21.9 19.8 287 1.6	粟は、カリウムという栄養がたくさんあります。カリウムは、体の中のいらぬ塩を外に出す働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ あぶら		
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん さといも こまつな	ごまあぶら		
24 金	むぎごはん			こめ むぎ	625 24.8 20.8 378 2.0	なすは油で揚げています。やわらかく、食べやすくなります。なすの紫色はナスニンという色素です。生活習慣病の予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	なす しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら でんぶん あぶら さとう		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング		
27 月	むぎごはん			こめ むぎ	553 20.8 16.8 343 1.6	いかメンチは、いかと刻んだ野菜、小麦粉と混ぜて平たくしたものです。しょうがの味が効いていて、ソースをつけなくてもおいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	きゅうりとなめたけのあえもの		きゅうり キャベツ えのきだけ	みずあめ さとう		
28 火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら	635 22.4 28.9 302 3.2	揚げパンをおいしく作るコツは、高温の油でサッとパンを揚げて、熱いうちに砂糖をまぶすことです。
	しろさとうあげパン			パン さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	たまねぎ トマト	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん		
29 水	ハヤシシチュー 	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	じゃがいも ルウ あぶら	581 22.9 17.0 410 2.1	中華煮は、たんぱく源と野菜を煮込みとうみをつけて仕上げています。ごはんの上にかけて丼ぶりにすると食べやすいです。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うすらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん		
30 木	きゅうりのちゅうかあえ		かぶ かぶは きゅうり	ドレッシング ごま	562 26.6 18.1 330 1.5	ミートソースは玉ねぎを長い時間炒めます。玉ねぎの水分がなくなり、旨味が凝縮されます。
	みかん		みかん			
	ソフトめんミートソース 	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト	めん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31 金	◎ハロウィン給食◎				556 25.3 23.8 372 2.4	ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために行った、古代ケルトのお祭りが起源とされています。ハロウィンといえば、かぼちゃですね。
	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん		
	ブロッコリー		ブロッコリー			
	かぼちゃシチュー 	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	あぶら こむぎこ バター		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時には注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※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。

※家庭配布用献立表には、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には、詳細献立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。

※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

※スプーンが通した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会