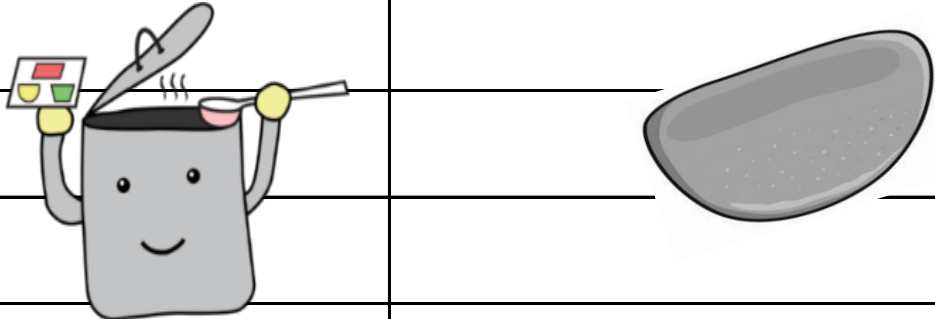
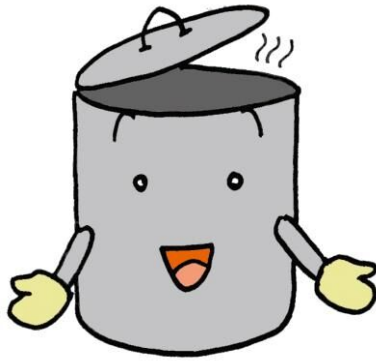


10月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムエネルギーたんぱく質脂肪カルシウムたんぱく質	一口メモ
		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)	エネルギーになる(きいろ)		
1日(水)	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじしいたけえのき	こめむぎ	579kcal 22.3g 20.3g 342mg 2.6g	きのこ “きのこ”の種類は400種類もあり、そのうち食用にされるものは約100種類といわれています。秋が旬の食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとうでんぶん		
	わふうサラダ		ほうれんそうキャベツれんこん	さとうドレッシング		
	みそしる	とうふわかめみそ	にんじんキャベツ			
2日(木)	フィッシュバーガー	たら	キャベツ	まるがたパンパンこでんぶんこめこあぶら	606kcal 27.4g 20.6g 605mg 2.2g	フィッシュバーガー 今日の献立は、自分で作るセルフバーガーです。“キャベツ”と“たら”のフライと一緒に挟んで、食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにくぶたにく	たまねぎにんにくにんじんしいたけだけのこはくさいちんげんさい	さとうはるさめ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3日(金)	むぎごはん			こめむぎ	638kcal 25.1g 21.5g 397mg 2.0g	なす マーボー豆腐の中に、なすを入れました。いつものマーボー豆腐とどちらが好きですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボーどうふ	とうふぶたにく	しいたけだけのこしょうがにんにくはねぎねぶかねぎ	あぶらさとうごまあぶらでんぶん		
	はるさめサラダ		にんじんきゅうりキャベツ	はるさめごまあぶらさとう		
6日(月)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめむぎ	630kcal 25.5g 21.4g 367mg 2.4g	黒はんぺん 「黒はんぺん」は“いわし”などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物はんぺんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンここむぎこでんぶんあぶら		
	だいすのいそに	だいすあぶらあげひじき		あぶらさとう		
	みそしる	とうふみそ		だいこんえのきこまつな		
7日(火)	げんまいパン			げんまいパン	593kcal 26.9g 20.1g 575mg 2.4g	玄米 今日は「げんまい」入りのパンです。玄米は食物繊維が豊富です。調の働きを助けます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにくいか	しょうがにんじんもやしキャベツ	むしめんあぶら		
	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				
8日(水)	むぎごはん			こめむぎ	549kcal 23.5g 17.3g 401mg 1.6g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料は大豆です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふぶたにくうすらたまご	にんじんもやしだけのこしいたけチンゲンサイ	あぶらさとうでんぶん		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうりこかぶ	さとうごまあぶらごま		
9日(木)	たきおこわ		くりにんじんしいたけしめじだけのこ	こめもちこめさとう	592kcal 22.9g 20.3g 307mg 1.6g	おこわ もち米を使った日本料理です。蒸して作るのが基本ですが、給食では炊飯器で炊きこみます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブリのフライ	ぶり		パンここむぎこあぶら		
	けんちんじる	とりにくあぶらあげとうふ	ごぼうこんにゃくだいこんこまつな	さといもごまあぶら		
10日(金)	ロールパン			ロールパン	564kcal 23.3g 18.5g 311mg 2.3g	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！！
	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	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		
	マンゴープリン		マンゴー	さとう		
14日(火)	ビビンバ	ぎゅうにく	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	577kcal 23.9g 16.2g 295mg 1.5g	
	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			
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
15日(水)	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だけのこちんげんさいきくらげ	でんぶんごまあぶら	616kcal 27.7g 18.3g 308mg 2.4g	
	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	でんぶんさとうこむぎこ		
	みかん		みかん			
16日(木)	むぎごはん			こめむぎ	591kcal 24.3g 16.0g 335mg 2.0g	スマイル給食 多くの友達を食べることができるように、食物アレルギーの原因となる28品目の食品を使用しない献立です。スマイル給食は「より多くの友達が同じ給食を食べ、笑顔になれるように。」という思いから作られた献立です。
	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	ぶたにく	にんじんだけのこしいたけだいこんえだまめ	さといもさとうでんぶん		
	なっとう	なっとう				
17日(金)	ごまあえ		キャベツほうれんそう	さとうごま	630kcal 13.6g 14.2g 56mg 2.0g	
	ごはん	スマイル給食		こめむぎ		
	スマイルカレー	まぐろひよこまめ	しょうがにんにくたまねぎにんじんしめじ	あぶらじゃがいも		
	ぶどうジュース		ぶどう			
	やさいサラダ		きゅうりキャベツとうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		

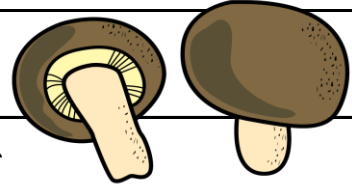
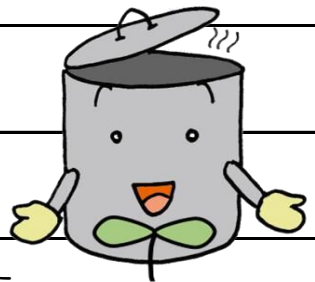
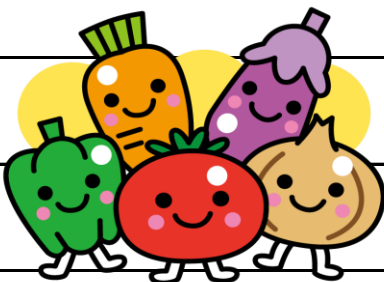
日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しつカルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
20日(月)	ロールパン			ロールパン	568kcal 23.8g 20.4g 336mg 2.4g	クラムチャウダー クラムチャウダーは、二枚貝を使い、たまねぎやじゃがいもなどの野菜を加えて作るスープのことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶらでんぶん		
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき しいたけ しめじ いんげん	あぶら スパゲティ バター		
	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 こむぎこ バター		
22日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	609kcal 24.2g 22.0g 309mg 1.7g	から揚げ 味付けした鶏肉を高温の油で揚げます。いろいろな味のから揚げがありますが、給食ではしょうゆで味付けをします。
	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	でんぶん あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま		
	みそしる	とうふ みそ	はくさい しめじ にんじん はねぎ			
23日(木)	ロールパン			ロールパン	587kcal 27.8g 20.4g 336mg 2.2g	大豆 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。良質のたんぱく質が豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	みかん		みかん			
24日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	638kcal 26.3g 19.7g 291mg 1.9g	酢豚 酢豚は、衣をつけた豚肉を揚げて甘酢あんをからませて作る中華料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう		
	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		
27日(月)	さつまいもごはん			こめ むぎ さつまいも ごま	600kcal 25.0g 18.9g 416mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ		パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま		
	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			
28日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	635kcal 23.4g 21.1g 340mg 2.4g	環境おうえん給食 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり		まっちゃ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ しめじ こまつな			
29日(水)	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	594kcal 21.7g 22.6g 259mg 2.2g	きのこ 秋はきのこがおいしく食べられる季節です。今日は2種類のきのこを使っています。いろいろな種類のきのこを食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら		
	ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
30日(木)	しょくパン			しょくパン	580kcal 29.9g 24.6g 393mg 2.4g	 ハロウィン 秋の収穫を祝い、10月31日に毎年行われるお祭りです。“かぼちゃ”でろうそく立てを作り、こどもは仮装をします。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき しいたけ ほうれんそう			
31日(金)	ロールパン			ロールパン	570kcal 21.4g 21.8g 338mg 2.0g	 かぼちゃは甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です。日本の行事にも“かぼちゃ”を食べる日があるのを知っていますか？「冬至」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	バター こむぎこ あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	りんごのゼリー		りんご	さとう		

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。
※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。
※めん類の製造過程で、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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、

しゅがんと

おいしい静岡

いただきます!

静岡市の学校給食



しゅがんと

ひろば

学校給食の教室

