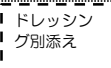


10月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数20回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			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
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	613	25.0	269	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			牛乳 牛乳が毎日給食に出るのは、不足しがちなカルシウムが含まれているからです。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。牛乳の残食が増えてきています。できるだけ飲むようにしましょう。			
		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	コーン ねぶかねぎ	でんぶん				
2	木	むぎごはん			こめ むぎ	576	23.6	310	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食物せんい 今日の「野菜の含め煮」の中には、こんにゃく、ごぼう、たけのこなどの食物せんいが豊富な食材が入っています。食物せんいは、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。歯ごたえのある食材が多いので、よくかんで食べましょう。			
		のりのつくだに	のりのつくだに						
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		やさいのふくめに	とりにく	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ	じゃがいも さとう				
		みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい					
3	金	げんまいパン			げんまいパン	574	25.4	595	3.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			やきそば やきそばは、毎月給食に登場する人気メニューです。焼きそばは、通常は蒸し焼きにして作りますが、給食では一度油で揚げられています。揚げてから、炒めた肉や野菜と合わせることで香ばしく、味がしみやすくなります。			
		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	めん あぶら				
		チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ えのき コーン	でんぶん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
6	月	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも こま	582	20.2	416	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			中秋の名月 今日は中秋の名月です。一年の中でもきれいな月が見える日です。 お月見では芋や豆、だんごなどをお供えし、秋の実りへの感謝をし、豊作を願います。 			
		うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう				
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな もやし					
		げんまいだんごいりすましじる	とうふ	はくさい にんじん	げんまいだんご				
		おつきみゼリー			おつきみゼリー				
7	火	ロールパン			ロールパン	557	23.9	336	2.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きのこ きのこは、一年中スーパーに並んでいます。秋が旬の野菜です。今日は4種類のきのこを使っています。つまみ成分が多く、料理をおいしくしてくれます。			
		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 しめじ しいたけ いんげん	スパゲティ 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 ホワイトルウ				
8	水	むぎごはん			こめ むぎ	633	23.2	328	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食事マナー 食事マナーには、背筋をのびして正しい姿勢で食べること、食べ物をこぼさないように気をつけること、食べている最中に歩かないこと、などがあります。給食の時間を、よりおいしく楽しく過ごすために、食事マナーを意識しましょう。 			
		かつおぶりかけ	かつおぶりかけ						
		さかなととうふのハンバーグ	たら とうふ ひじき	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				
		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					
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	607	23.8	342	1.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			手洗い 給食の前には、石けんできれいに手を洗いましょう。手には見えないばい菌がたくさんついていきます。手を洗った後は清潔なハンカチで拭きましょう。 			
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら				
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな					
		みそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん ねぶかねぎ					
10	金	むぎごはん			こめ むぎ	583	22.3	286	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			なす なすは、夏から秋が旬の野菜です。秋のなすは、夏のものに比べて種が少なく、身がしまっているのが特長です。			
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ たけのこ はねぎ にんにく しょうが ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん こまあぶら				
		もやしのちゅうかいため		もやし にら キャベツ	あぶら				
14	火	ロールパン			ロールパン	588	29.6	329	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			大豆 大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、しょうぶな体を作るのに必要なたんぱく質がたくさん含まれています。 			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	じゃがいも さとう あぶら				
		コールスロー		きゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング				
15	水	むぎごはん			こめ むぎ	554	22.1	427	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			いわし 秋のイワシは、脂ののっているだけでなく栄養も豊富です。脳の働きをよくするDHAや、骨や歯を丈夫にするカルシウム、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDなど、みなさんにとって欲しい栄養がたっぷりの食べ物です。 			
		いわしのごまみそに	いわし みそ		こま さとう でんぶん				
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング				
		かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ	でんぶん				

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			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
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
16	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	599	28.9	301	2.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			八宝めん 今日、中華めんと八宝菜を合わせて「八宝めん」にして食べてください。八宝菜の「八」は、8種類ではなく、「たくさん」のという意味があります。多くの具材を入れることで、彩が良くなり、栄養もたっぷりになります。			
		はっぼうさい	ぶたにく やきぶた いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	でんぶん ごまあぶら				
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ				
		もやしとにらのソテー		もやし ニラ キャベツ	あぶら				
17	金	ごはん			こめ むぎ	634	13.8	56	2.2
		ぶどうジュース		ぶどうジュース		スマイル給食 今日、卵や乳製品などを使わない『スマイル給食』の日です。ふだん食べられないものがある人も、一緒に給食を食べることができるようになっています。楽しい給食の時間を過ごせると良いですね。			
		スマイルカレー	ツナ 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 アレルギーフリーカレーパウダー				
		やさしいサラダ	ドレッシング 別添え	きゅうり キャベツ コーン	コーンクリームドレッシング				
		いちごゼリー			いちごゼリー				
20	月	こくとういりロールパン			こくとういりロールパン	620	56.9	345	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			みかん 静岡県では、甘くてジューシーなみかんがたくさんとれます。病気の予防に役に立つビタミンCがたくさん含まれています。 			
		おこのみあげ	いか ソーセージ だいす	しょうが	でんぶん あぶら じゃがいも				
		はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ もやし こまつな	はるさめ				
		みかん		みかん					
22	水	むぎごはん			こめ むぎ	566	26.6	396	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			かぶ かぶの旬は春と秋の2回あり、秋のかぶは甘みが強いのが特長です。かぶの葉にはカルシウムがたくさん含まれています。			
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく	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				
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ	さとう ごまあぶら こま				
23	木	むぎごはん			こめ むぎ	627	24.7	343	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			黒はんぺん 黒はんぺんは、静岡の特産品です。いわしなどの青魚を骨ごとすりつぶして作るため、カルシウムがたっぷり、魚の栄養を丸ごととることができます。			
		くろはんぺんのフライ	さば いわし たら		でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ				
		だいすのいそに	だいす あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	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					
27	月	まるがたパン			まるがたパン	582	27.0	376	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			フィッシュバーガー 今日、丸型のパンにフィッシュフライとキャベツをはさんで、フィッシュバーガーを作って食べてください。パンには切れ目を入れていないので、自分で上手に二つに割って、挟んでください。			
		フィッシュフライ	すけそうだら		あぶら パンこ でんぶん こめこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		はくさいとりにくのスープ	とりにく	にんじん しいたけ ほうさい チンゲンサイ	はるさめ				
		ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト						
28	火	むぎごはん			こめ むぎ	574	23.0	384	1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			かつお 静岡県の焼津港は、かつおの水揚げ日本一をはこる漁港です。春は味のあっさりした「初がつつお」と、秋の脂がのった「戻りがつつお」と旬が2回あります。			
		かつおメンチカツ	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん あぶら こむぎこ さとう				
		きゅうりとなめだけのあえもの		きゅうり キャベツ えのき	みずあめ さとう				
		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 ねぶかねぎ だいこん					
29	水	しょくパン			しょくパン	607	28.7	325	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			鮭 鮭は、秋を代表する魚のひとつです。鮭は、身が赤いので赤身魚と思われがちですが、白身魚に分類されます。「銀鮭」「紅鮭」「白鮭」など種類がありますが、日本で一般的に流通しているのは「白鮭」です。 			
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
		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				
		パインサラダ		きゅうり パインアップル キャベツ	あぶら さとう				
30	木	ほうれんそうのスープ	とりにく	ほうれんそう にんじん	じゃがいも	589	23.2	276	1.6
		ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	海外の食文化を知ろう 今日の給食は韓国料理です。韓国は、日本と同じようにお米を中心とした食事をしています。野菜をたくさん食べる習慣があり、給食でもキムチやナムルなど、いろいろな野菜料理が提供されます。 			
		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					
		りんごゼリー			りんごゼリー				
31	金	しょくパン			しょくパン	588	21.3	338	1.9
		メイプルジャム			メイプルジャム	ハロウィン 今日はハロウィンにちなんで「かぼちゃシチュー」です。ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪いお化けを追い払うお祭りです。かぼちゃをくり抜いてランタンを作ったり、仮装して近所の家を訪ねお菓子をもらったりします。 			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かぼちゃのシチュー	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 コーン きゅうり レモンじる	あぶら さとう				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ 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。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

※21日(火)、24日(金)は、給食の提供はありません。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。