Според археолозите и техните проучвания територията на София и околностите й е била населена още през IV-III хилядолетие пр.Хр. Тракийското племе серди се заселило тук през VII в. пр.Хр. и дало първото записано име на София – Сердика. През I в. пр.Хр. римляните построили град, обграден от каменни крепости, и го нарекли Улпия Сердика.

През V в. византийският император Юстиниан преименувал града на Триадица. Някои от най-старите сгради в днешна София – църквата “Света София”, датират от времето на Юстиниановото царуване.

Българският хан Крум присъединил Триадица към Първото българско царство през 809 г. Славяните преименували града от Триадица на Средец. През XIV в. получава съвременното си име София, което означава “Света Премъдрост”.

Под турското владичество градът пада през 1392 г. Софиянци посрещнали свободата, донесена от генерал Гурко, на 04.01.1878 г. На 3 април 1879 г. Народното събрание гласувало София да стане новата столица.