



9月 きゅうしょくこんだてひょう

| 日曜日 | こんだて | おもなざいりょうと体の中でのほたらき | | | エネルギーkcal | | お知らせ | | |
|-------------|------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|-----------|-----|--|------|------|
| | | あか | みどり | きいろ | たんぱく質g | | | | |
| | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとなる | カルシウムmg | | | | |
| 2月 | カレーライス | らんかく | | こめ むぎ | 608 | 743 | 給食が始まります 9月になりました。夏休みは「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を送ることができましたか。毎日の生活リズムを整えて、元気よく過ごしましょう。 | | |
| | ふくじんづけ | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト | あぶら じゃがいも ルウ | | | | 20.3 | 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ふくじんづけ | | | | | 303 | 324 |
| | オレンジゼリー | | オレンジ | さとう みずあめ | | | | | |
| 3火 | くろざとうしょくパン | | | パン こくとうみつ | 579 | 786 | じゃがいもの栄養 じゃがいもにはデンプンやビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもはデンプンが熱から守ってくれるので効率的にビタミンCをとることができます。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 22.9 | 29.6 |
| | ようふうおでん | とりにく ウインナー こんぶ | にんじん たまねぎ こんにやく いんげん | あぶら じゃがいも | | | | 335 | 383 |
| | ほうれんそうとコーンのソテー | | ほうれんそう コーン | あぶら | | | | | |
| パインアップル(かん) | | パインアップル | さとう | | | | | | |
| 4水 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 679 | 826 | ふるさと給食の日 今日のさばの煮つけは、静岡県でとれた三ヶ日みかんの果汁を使って味付けされています。実だくさん汁のみそは、県内でつくられています。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 27.4 | 32.5 |
| | さばのみっかびみかんに | さば | みかん | さとう | | | | 410 | 464 |
| | きりぼしだいこんのふくめに | あぶらあげ | だいこん にんじん いんげん | さとう | | | | | |
| みだくさんじる | ぶたにく とうふ みそ | だいこん こんにやく はねぎ | さといも | | | | | | |
| 5木 | しょくパン | | | パン | 577 | 753 | トマトのうま味 トマトには「グルタミン酸」がたっぷり含まれています。グルタミン酸とは昆布のうま味のもとで、和食のだしにも使われます。トマトと和食の意外な共通点です。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 20.1 | 25.2 |
| | かぼちゃのフライ | ぶたにく | かぼちゃ たまねぎ | さとう あぶら こむぎこ | | | | 305 | 336 |
| | ポイルキャベツ(コンソメ) | | キャベツ | パンこ てんぷん | | | | | |
| ミネストローネ | ベーコン ひよこまめ | にんじん たまねぎ トマト | じゃがいも マカロニ | | | | | | |
| 6金 | チャーハン | やきぶた | しろねぎ | こめ ごまあぶら | 580 | 716 | 中華の味付けのひみつ チャーハンやスープにはごま油が使われていて、中華料理のおいしさを引き立てています。ごま油のいい香りを味わってください。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 20.5 | 24.5 |
| | やきぎょうざ | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ たらしょうが | でんぷん こむぎこ あぶら さとう | | | | 346 | 358 |
| | ごもくちゅうかスープ | | にんじん もやし きくらげ たけのこ ほうれんそう | ごま ごまあぶら | | | | | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 9月 | しょくパン | | | パン | 602 | 819 | 乳製品のはじまり 牛乳が日本に伝えられた飛鳥時代に、すでにチーズのような「蘇(そ)」という加工品が作られていたと言われています。当時から栄養のあるものとして食べられていました。 ※小学4年生給食なし | | |
| | スライスチーズ | チーズ | | | | | | 25.7 | 33.8 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 366 | 424 |
| | とりにくのトマトいため | とりにく | たまねぎ マッシュルーム コーン トマト | あぶら バター こむぎこ マカロニ | | | | | |
| ポテトスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも | | | | | | |
| 10火 | ドライカレー | らんかく | | こめ むぎ | 662 | 809 | 香辛料で食欲アップ! 暦の上では秋とはいえ、まだ暑い日が続いています。香辛料の効いたカレーは食欲を増してくれます。元気良くすごせるように、しっかり食べてくださいね。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぶたにく ぎゅうにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース | あぶら さとう | | | | 24.9 | 29.7 |
| | やさしいため | ベーコン | キャベツ もやし こまつな あかピーマン | あぶら | | | | 357 | 388 |
| | にゅうさんきんいんりょう | にゅうさんきんいんりょう | | | | | | | |
| 11水 | ウインナードッグ (ウインナー) | ウインナー | | パン | 614 | 826 | 牛乳を飲もう 牛乳の栄養といえば「カルシウム」ですが、体をつくる「たんぱく質・脂質・炭水化物」と体の機能を調節する「ミネラル・ビタミン」の5大栄養素すべてが含まれています。 | | |
| | (ポイルキャベツ) | | キャベツ | あぶら さとう | | | | 26.5 | 34.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 327 | 369 |
| | コーンシチュー | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン パセリ | じゃがいも あぶら ルウ | | | | | |
| 12木 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 623 | 764 | 豆腐を食べよう マーボー豆腐にすると、豆腐をたくさん食べることができます。大豆から作られる豆腐は、低カロリー・健康食品として、世界中で人気です。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 23.9 | 29.1 |
| | マーボーどうふ | とうふ ぶたにく みそ | しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ | あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | | | | 521 | 608 |
| | もやしとにらのソテー | | もやし にら あかピーマン | あぶら | | | | | |
| さつまいもスティック | | | さつまいも さとう あぶら | | | | | | |

| 日曜日 | こ ん だ て | おもなざいりょうと体の中でのほたらき | | | エネルギーkcal | | お知らせ |
|----------|--------------------|----------------------|------------------------------------|---|--------------------|--------------------|--|
| | | あ か | み ど り | き い ろ | たんぱく質g | カルシウムmg | |
| | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとになる | | | |
| 13 金 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | 654 25.0 486 | 818 30.3 544 | 極早生みかん 今日のみかんは清水でとれたものです。露地栽培では一番早く、今の時期から出荷されます。冬のみかんに比べて甘みは少ないですが、さわやかな香りと酸味を楽しんでください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | オムレツのきのこソース | たまご | しめじ えのきだけ | あぶら さとう でんぷん | | | |
| | はくさいと にくだんごのスープ | とりにく ぶたにく だいず | はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく | でんぷん さとう あぶら はるさめ | | | |
| | ごくわせみかん | | みかん |  | | | |
| 17 火 | カレーなんばん | | | うどん | 605 29.5 438 | 759 37.1 501 | 十五夜(9月17日) 十五夜は「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ルウ でんぷん あぶら | | | |
| | だいずとじゃこのあげに | だいず かたくちいわし | | ごま さとう あぶら でんぷん | | | |
| | おつきみゼリー | | みかん レモン | さとう みずあめ | | | |
| 18 水 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 608 23.3 399 | 742 27.8 450 | 卵の栄養 オムレツ、卵焼き、プリンなど、卵を使った料理やお菓子は多くあります。手軽においしく食べられるだけでなく、質のよいたんぱく質やビタミン等の栄養も豊富に含まれています。 |
| | 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 あぶら でんぷん | | | |
| | ごもくまめ | だいず とりにく こんぶ | ごぼう にんじん こんにやく いんげん | さとう | | | |
| | きのこじる | とうふ | しめじ えのきだけ しいたけ しろねぎ | | | | |
| 19 木 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | 641 31.2 308 | 812 37.8 336 | ●お知らせ● 静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さわらのバターやき | さわら | | バター あぶら | | | |
| | ミックスベジタブルのソテー | | コーン いんげん えだまめ あかピーマン | あぶら | | | |
| | ほうれんそうのスープ | とりにく | ほうれんそう たまねぎ にんじん | | | | |
| 20 金 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 620 23.1 304 | 751 26.9 325 | ぶりはどんな魚? ぶりは「出世魚」と呼ばれ、成長するにつれて「イナダ」「ハマチ」など呼び名が変わります。日本では縁起のよい魚としてお祝いの料理にも使われます。※小袋の中濃ソースが一人1つ付きます。 ※小学5年生給食なし |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ぶりフライ | ぶり | | あぶら こむぎこ パンこ | | | |
| | ポイルキャベツ | | キャベツ | | | | |
| | とうがんのそぼろじる | とりにく | とうがん にんじん しいたけ はねぎ | でんぷん | | | |
| 24 火 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 659 22.8 422 | 815 27.5 478 | 麦ごはん 静岡にゆかりの深い徳川家康が長生きした秘けつの一つに、麦ごはんがあるとされています。食物せんいやビタミンを多くとることができます。 ※小学5年生給食なし |
| | つぼづけ | | つぼづけ | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ごもくきんぴら | ぎゅうにく | しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく | じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま | | | |
| | みそじる | とうふ あぶらあげ わかめ みそ | だいこん | | | | |
| 25 水 | しよくパン | | | パン | 618 26.9 462 | 828 35.0 543 | 大豆から作られる食べ物 大豆は変身するのがとっても上手な食べ物です。「生揚げ」は「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。豆腐を薄く切って油で揚げると、「油揚げ」になります。 |
| | いちごジャム | | いちご | さとう | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | なまあげのカレーいため | なまあげ ぶたにく | にんにく たまねぎ にんじん はねぎ | あぶら | | | |
| | やさしいスープ | ベーコン | キャベツ もやし ほうれんそう | | | | |
| 26 木 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 626 22.6 395 | 729 25.3 442 | 長野県の郷土食 「野沢菜漬け」 長野県で昔から食べられている漬物です。寒さが厳しい冬になると野菜があまりとれなくなるため、秋のうちに収穫した野沢菜を漬物にして冬の保存食としていたそうです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | かみかみハンバーグ | とりにく | たまねぎ ごぼう | パンこ さとう あぶら | | | |
| | のざわなのいためもの | ちりめんほし | のざわなづけ | ごま あぶら ごまあぶら | | | |
| 27 金 | けんちんじる | とうふ あぶらあげ | にんじん だいこん しろねぎ こんにやく | さといも ごまあぶら | 609 26.4 355 | 812 32.8 389 | 和風焼きそば 今日の焼きそばは、いつもの味と少しちがうことがわかりましたか。しょうがとおでん粉を足して、和風の味にしています。お味はいかがですか？ ※小学校5組給食なし |
| | マーガリンパン | | | パン マーガリン | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | わふうやきそば | ぶたにく いか おでんこ あおのり | キャベツ もやし にんじん しょうが | むしめん あぶら | | | |
| | わかめスープ | わかめ とうふ | しろねぎ | ごま | | | |
| 30 月 | アーモンドいり あじつきにほし | かたくちいわし | | アーモンド さとう | 618 29.4 424 | 785 37.8 494 | 和食の味のひみつ 今日の煮物や煮びたしは、かつお節のだし汁で煮て調理しています。だし汁のうま味は、和食の味の決め手になります。 |
| | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | だいこんのそぼろに | なまあげ とりにく | にんじん たけのこ しいたけ だいこん えだまめ | さとう でんぷん | | | |
| こまつなのびたし | あぶらあげ | こまつな はくさい にんじん | | | | | |
| なっとう | なっとう | | | | | | |

〇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。〇パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」