



れいわ ねん  
令和6年

がつ  
9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 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			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)		
2月	カレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	608 18.9 15.5 296 1.9	夏休み明け最初の給食です。給食で人気のカレーにしました。夏バテはしていませんか？残さず食べて生活リズムを戻しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	あおりんごせりー		りんごかじゅう	さとう		
3火	メンチカツバーガー	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	610 24.6 23.9 323 2.2	今日のパンは横に切れ込みが入っているのので、メンチカツをはさんで食べましょう。シチューも食べて野菜もとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも パター こむぎこ あぶら		
4水	むぎごはん			こめ むぎ	580 25.4 17.9 397 1.9	にらにはビタミンB1が含まれています。にらの香り成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収をたかめるので、疲労回復効果を促進してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ はねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら		
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
5木	マーガリンパン			パン マーガリン	658 23.5 27.3 335 2.4	給食の焼きそばには、1人約100グラムの野菜を使って作ります。からだの調子を整える野菜を毎日たくさん食べたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	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		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう		
6金	むぎごはん			こめ むぎ	582 22.8 20.5 537 1.8	竜田揚げは、しょうゆで下味をつけてから片栗粉をまぶして揚げた料理です。下味にしょうがを加えることで、魚の臭みを軽減させます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	でんぶん こめこ あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな			
	みそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん	じゃがいも		
9月	ロールパン			パン	514 21.4 17.6 302 2.2	トマトには、メラニン色素を少なくしたり、シミを予防する美白効果が期待できます。パンにつけて食べてもいいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	バター マカロニ こむぎこ あぶら		
	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
10火	むぎごはん			こめ むぎ	594 22.9 15.2 411 2.0	ホイコーローは、肉と野菜と一緒にとることが出来ます。豚肉と緑黄色野菜を合わせると、免疫力が増強されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	たけのこ はくさい しょうが ほうれんそう たまねぎ	ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら		
11水	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	585 20.7 18.3 374 2.1	給食のピラフは、ごはんと具材と一緒に炊き込んで作っています。えびや野菜の色が鮮やかです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん		
	とうがんスープ	とりにく	とうがん えのきたけ こまつな	でんぶん		
12木	むぎごはん			こめ むぎ	647 26.1 20.1 287 1.7	じゃがいもを1度揚げることで、煮崩れが少なく仕上がりがきれいになります。枝豆の緑色を入れて、色どりをよくしました。
	ひじきのつくだに	ひじき かんてん		さとう ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものそぼろあん	とりにく	えだまめ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん		
	かきたまじる	たまご とうふ	はねぎ	でんぶん		
13金	しるなしたんたんうどん	ぶたにく みそ	しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ チンゲンサイ	めん あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	571 26.3 23.0 346 1.9	今日のみかんは早生みかんです。収穫時期が早いみかんのことをいいます。みかんの袋がやわらかいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	みかん		みかん			

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)		
17 火	◎十五夜こんだて◎				615 20.7 15.5 296 2.7	ミネストローネに入っているマカロニは、アルファベットや数字になっています。どのようなものがあるか探してみてください。
	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 でんぷん		
	いものこじる	みそ	はくさい かぶ かぶは ねぶかねぎ さといち			
	おつきみだいふく	いんげんまめ とうにゅうかこうひん		さとう こめこ みずあめ さつまいも でんぷん		
18 水	くろさとうパン			パン こくとう	547 21.9 20.1 404 2.0	おでんは、大きめの具がたくさん入っています。練り製品のだしが出て味がしみています。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
19 木	むぎごはん			こめ むぎ	589 25.0 17.8 335 2.1	納豆の栄養価は、混ぜる回数に影響は受けませんが、納豆のねばねばはナットウキナーゼというものです。高血圧の予防にはたります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま		
	みそしる	みそ	こまつな とうがん えのきたけ			
	なっとう	なっとう				
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	571 22.6 16.9 264 1.8	生揚げは、豆腐を水切りして油で揚げたものです。大豆からできているので、たんぱく質やビタミンE、カルシウムなどが豊富です。
	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 ピーマン	でんぷん あぶら さとう		
	はるさめスープ		もやし チンゲンサイ	はるさめ		
24 火	むぎごはん			こめ むぎ	618 23.9 20.9 270 2.1	給食の唐揚げは、しょうが、にんにくをみじん切りにして、酒としょうゆと一緒に2時間ほど漬けています。味がしっかりしているので、ごはんのおかずになります。
	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 にんにく	あぶら でんぷん こむぎこ		
	こぶきいも		パズル	じゃがいも		
	みそしる	とうふ みそ	ほうれんそう だいこん たまねぎ			
25 水	ナン			ナン	630 27.2 20.4 398 2.3	ドライカレーは、ひき肉と細かく切った野菜を水分が少なくなるまでよく炒めます。水分を入れずに作ることで、野菜などの旨味が凝縮されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
26 木	むぎごはん			こめ むぎ	624 23.2 24.0 317 2.3	秋刀魚のような青魚にはDHAとEPAが含まれており、脳の細胞を活性化させるのはたらきがあります。蒲焼きの甘辛いタレがごはんに合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう ごま		
	こんにゃくのいために	ぶたにく	こんにゃく にんじん いんげん	ごまあぶら ごま さとう		
	なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ たまねぎ			
27 金	ソフトめんなすいり ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	めん あぶら	564 24.1 18.0 297 1.6	なすは水分の多い野菜で、体を冷やす効果があります。暑さの続く時期にちょうどいい食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	ドレッシング		
30 月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	583 21.0 17.7 399 2.4	まぐろは、脳をはたかせるDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろフライ	まぐろ ほたて	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		

※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、食べる際には注意しましょう。  
 ※めんの製造過程で卵、そば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、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。  
 ※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。  
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーン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