

9月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	日ブロック	門屋学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む		
2 (月)	米飯 減量 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮物 とうがんスープ	牛乳 さけ 油揚げ 鶏肉	切干大根 にんじん こんにやく とうもろこし	米 大豆油 砂糖 でんぷん	塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	603 26.6 313 ご飯を しっかりと 食べよう
3 (火)	麦入り米飯 牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ 冷凍ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ スキ ムミルク 海藻ミックス ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 白ワ イン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 ト マトケチャップ 中濃ソー ス 赤ワイン フィッシュ カルシウム ごまドレッシング	717 23.2 498 お腹の調子を 整える 食べ物を 知ろう
4 (水)	減量ミルク食パン 牛乳 チーズオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこ し にんじん たまねぎ 白菜 もや し	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネー ズ でんぷん	塩 こしょう 塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ	538 21.4 317 卵料理を 食べよう
5 (木)	米飯 減量 牛乳 麻婆豆腐 リャンパン 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 豚肉	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ ねぎ レタス きゅうり たけのこ たまねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぷ ん ごま油 春雨 大豆油 小麦粉	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング	724 25.2 502 中華料理 「春巻」を 知ろう
6 (金)	米飯 減量 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りん ご ピーマン 赤ピーマン 小松菜 だいずもやし 大根 キャベツ にんじん えのきたけ	米 大豆油 トック	酒 醤油 フィッシュカル シウム ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	610 25.6 369 スタミナを つけよう 「焼き肉」
9 (月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 海と山のサラダ ゼリー	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん マッシュルーム グリン ピース トマト レタス きゅうり しめじ ぶどう果汁	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム 大豆油 砂糖 水あめ	赤ワイン トマトケチャッ プ 中濃ソース スープス トック チャツネ フィッ シュカルシウム 塩 こ しょう 塩 こしょう 青じそド レッシング ゲル化剤	635 28.3 339 よく噛んで 食べよう
10 (火)	米飯 減量 牛乳 和風ハンバーグ 梅とじゃこのサラダ 駿河汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん干し いわしのつみれ 豆 腐 みそ	レタス 大根 黄ピーマン れん こん 梅 にんじん ごぼう 葉ねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん じゃがいも	醤油 酒 みりん 酒 かつおだし	605 23.9 531 夏の疲れを とろう 「梅と じゃこの サラダ」
11 (水)	米飯 減量 牛乳 みそカツ ポイルドキャベツ とうがん入りそばろ汁	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉	キャベツ しめじ にんじん とうがん 葉 ねぎ	米 パン粉 大豆油 砂糖 でんぷん でんぷん	醤油 ウスターソース みりん かつおだし かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油	583 21.3 269 体を冷やす 食べ物 「冬瓜」
12 (木)	減量ミルク食パン ジャム 牛乳 洋風おでん 海藻サラダ キウイフルーツ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 さつまあげ ウインナー いか 海藻ミックス	にんじん こんにやく たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ キウイフルーツ	パン いちごジャム 大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こ しょう 醤油 カレー粉 和風玉葱ドレッシング	591 24.9 336 ビタミンCを とろう 「キウイ フルーツ」
13 (金)	米飯 減量 ふりかけ 牛乳 厚焼卵 即席漬け 静岡の実だくさん汁	牛乳 鶏卵 しらす あお 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 大根 しめじ にんじん 小松菜 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 ごま	塩 かつおだし	572 21.8 461 静岡の 食べ物を 探そう



日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
17 (火)	米飯 減量 牛乳 さわらのもみじ揚げ 野菜のごま和え いものこ汁 お月見デザート	牛乳 さわら ちくわ 豆腐 みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 もやし しめじ 白菜 大根 大根葉 根 深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖 里芋	塩 こしょう 醤油 かつおだし	675 28.3 426	行事食 「十五夜」
18 (水)	減量ナン 牛乳 ドライカレー アーモンドサラダ パイナップル缶	牛乳 豚肉 牛肉 高野豆 腐 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ ピーマン トマト グリン ピース	大豆油 アーモンド	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープス トック カレー粉 塩 こ しょう 醤油 フィッシュ カルシウム ごまドレッシング	696 29.5 411	暑さに 負けない 食事を しよう
19 (木)	米飯 減量 まぐろの二色丼 牛乳 おひたし けんちん汁	まぐろ油漬 炒り卵 牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐	生姜 ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大 根 こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 大豆油 じゃがいも	醤油 酒 かつおだし かつおだし 醤油 塩	583 25.0 349	「おひたし」 を知ろう
20 (金)	米飯 減量 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 豆腐団子のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 錦糸卵 豆腐入肉団子	キャベツ いら キャベツ きゅうり もやし きくらげ しいたけ にんじん 白菜 ほう れん草	米 小麦粉 春雨 ごま	中華ドレッシング とりがらスープ 塩 こ しょう スープストック	627 21.9 396	中華料理を 楽しもう 「餃子」
24 (火)	うどん 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	鶏肉 さつまあげ 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり粉 いか わかめ	にんじん しめじ しいたけ た けのこ ほうれん草 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん でんぷん 小麦粉 大豆油	かつおだし 醤油 みりん 塩 ごまドレッシング	568 26.9 298	ちくわの 磯辺揚げを 知ろう
25 (水)	米飯 減量 牛乳 八宝菜 チンゲン菜入りスープ ももまん	牛乳 えび いか 豚肉 なると ベーコン あずき	生姜 にんにく にんじん たけ のこ 白菜 きくらげ 小松菜 とうもろこし もやし キャベツ チンゲンサイ 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ご ま油 小麦粉 砂糖	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	575 21.9 316	「八宝菜」の ひみつを 知ろう
26 (木)	米飯 減量 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜のツナ和え フルーツジュレ	牛乳 生揚げ 鶏肉 まぐろ油漬	しいたけ たけのこ にんじん グリンピース 小松菜 白菜 パイナップル みかん 黄桃	米 砂糖 大豆油 ごま ゼリー パン	みりん 醤油 酒 コンソメスープの素 青じそドレッシング	691 25.3 363	体を作る 食べ物 「厚揚げ」
27 (金)	減量切目入りパン 牛乳 セルフホットドック レタス コーンシチュー	牛乳 ウインナー 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	レタス たまねぎ にんじん とうもろこ し パセリ	米 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	トマトケチャップ とんか つソース 赤ワイン スープストック 塩 こ しょう とんこつスープ フィッシュカルシウム	662 26.7 402	自分で作ろう 「ホット ドック」
30 (月)	米飯 減量 牛乳 五目半べんのごま揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 五目半べん 豚肉 ひじき 油揚 げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく とうもろこし グリンピース 大根 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 かつおだし かつおだし	643 23.5 446	ごまの栄養を 知ろう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ①賤機南小・井宮北小
⇒小麦、大豆等
- ②上記以外の学校
⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん】

卵、そば

【パン】

- ①番町小・新通小
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ②賤機南小・井宮北小
⇒卵、大豆、りんご等
- ③①・②記以外の学校
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。

詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡県学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、

食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを

掲載しています。

詳しくはこちら→

イラスト出典:「学校給食」

