

# 9月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
2月	五目うどん	鶏肉 油揚げ なたと	しいたけ 大根 人参 根深ねぎ	うどん でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素	521 23.8 322	・給食の味付けの秘密は何か？ (だし：五目うどん)
	牛乳	牛乳					
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
3月(火)	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご チャツネ	米 油 じゃがいも ルウ	こしょう 赤のり 中濃ソース 加粉 フィッシュカブリ	675 24.6 380	・食欲を増す料理(ポークカレー)
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく	ドレッシング			
	アーモンド入り味付け煮干し	いわし		アーモンド 砂糖			
4月(水)	ごはん			米		585 20.4 331	・ふるさと給食 ・地産地消(黒はんぺんフライ、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		油 バン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		
	きゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖	酢 塩		
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素			
5月(木)	食パン			パン		548 21.1 315	・彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ しめじ	パン粉 油 砂糖	醤油 塩 赤のり トマトケチャップ 中濃ソース		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング			
オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ しょう油 かつおの素 塩			
6月(金)	ごはん			米		653 29.5 377	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、もやし、ちくわ、焼き豆腐、チンゲン菜)
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	豚肉 ちくわ 焼き豆腐	緑豆もやし 人参 チンゲン菜	油 砂糖 ごま油 でん粉	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	パンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
ショーロンボー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ だけのこしいだけ しょうが	油 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 ショートニング	醤油 塩			
9月	二色丼	ツナ 卵	しょうが グリンピース	米 砂糖 油	醤油 酒 みりん 塩	626 24.3 352	・ご飯にのせて食べよう(二色丼)
	牛乳	牛乳					
	即席漬け		キャベツ つぼづけ	ごま			
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 こんにゃく 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
10月(水)	ごはん			米		659 21.8 271	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	酒 醤油 みりん トマトケチャップ 酢		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 えのきだけ チンゲン菜		中華スープの素 醤油 塩 しょう油 とりがらスープ		
杏仁寒天	豆乳	黄桃	砂糖 油				
11月(水)	食パン			パン		639 28.5 333	・かぜに負けない食べ物は何か？ (にんじん、キャベツ、キウイフルーツ)
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト チャツネ	油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 しょう油 スープストック オイスターソース 赤のり トマトケチャップ		
	ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ			
キウイフルーツ		キウイフルーツ					
12月(木)	ごはん			米		565 22.3 478	・おなかをきれいにする食べ物は何か？ (ひじき、えのき、わかめ)
	牛乳	牛乳					
	さんがやき	あじ たら みそ	玉ねぎ ごぼう だけのこ 人参 ねぎ しょうが	油 ラード バン粉 でん粉	醤油 塩		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素			
13月(金)	ごはん			米		620 19.3 418	・はしを上手に使おう
	のりふりかけ	あおさ のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	塩		
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖 油 でん粉 バン粉 小麦粉	醤油 オイスターソース		
おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素			
みそ汁	豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素			

# 9月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
17(火)	ごはん			米		616 20.2 317	・お月見献立
	牛乳	牛乳					
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆 かつお節	キャベツ しょうが	油 でん粉 砂糖	塩		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	いものこ汁	みそ	しめじ 白菜 葉ねぎ	里芋	かつおの素		
お月見だんご			白玉団子 砂糖 でん粉	醤油			
18(水)	ナン			ナン		735 27.3 337	・給食の味付けの 秘密は何か？ (香り 香辛料： ドライカレー)
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト チャツネ グリーンピース	油 ルウ	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 中濃ソース ガラムマサラ		
	粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
フルーツポンチ		みかん パイナップル	砂糖 サイダー	赤ワイン ぶどう果汁 なし果汁			
19(木)	ごはん			米		631 24.7 356	・世界の料理を知 ろう(台湾)
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー	豚肉 みそ	キャベツ ピーマン 人参 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉	醤油 かつおの素 みりん 中華スープの素 アミノ酸		
	中華スープ	豆腐	緑豆もやし チンゲン菜 とうもろこし	でん粉	中華スープの素 塩 とりからスープ こしょう		
マンゴープリン	乳製品	マンゴー	砂糖 ココナッツパウダー				
20(金)	ソフトめん			ソフトめん		664 25.4 290	・給食の味付けの 秘密は何か？ (トマトだし： ミートソース)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター でん粉 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトケチャップ とんこつスープ アミノ酸の素		
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう		
24(火)	ボークハヤシライス	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご チャツネ	米 油 じゃがいも ルウ	赤ワイン こしょう アミノ酸の素 中濃ソース トマトケチャップ とんこつスープ フィッシュカサウマ	676 26.3 382	・暑さに負けない 食べ物は何か？ (豚肉、梅)
	牛乳	牛乳					
	じゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
	型抜きチーズ	チーズ					
25(水)	ごはん			米		742 27.6 368	・よくかんで食べ よう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アミノ酸の素 オイスターソース トバツヤ		
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩			
26(木)	ごはん			米		617 25.8 495	・給食の味付けの 秘密は何か？ (香り カレー 粉：生揚げのカ レー炒め)
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんにく	油 でん粉	カレー粉 酒 トマトケチャップ 醤油 塩		
	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし		醤油 酒		
なめこ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおの素			
27(金)	ロールパン			パン		619 24.4 352	・野菜をたくさん 食べよう
	牛乳	牛乳					
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	ツナ チーズ	玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう アミノ酸の素		
	冬瓜スープ	鶏肉	冬瓜 人参 しめじ	でん粉	とりからスープ 塩 アミノ酸の素 こしょう		
ぶどうゼリー			砂糖	ぶどう果汁			
30(月)	ごはん			米		611 28.5 294	・「まごわやさし い」食べ物を食べ よう
	牛乳	牛乳					
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	砂糖 でん粉	塩 醤油 みりん 酒		
	五目豆	大豆 昆布	人参 こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素			

※パンの製造過程で、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、セラチンが混入する可能性があります。  
※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
※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。  
※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。  
※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。  
※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。  
※記載されている栄養価は3、4年牛の数値です。

静岡市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、食材の産地情報などを掲  
載しています。

