

# 9月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
2 (月)	米飯			米		599 25.5 328	<b>沖縄料理を食べよう</b> チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。沖縄の豆腐は島豆腐といい、硬くしっかりとしています。
	牛乳	牛乳					
	豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	たけのこ にんじん にもやし	ごま油 大豆油	塩 こしょう みりん 醤油 酒 昆布だし粉末		
	もずく汁	もずく	葉ねぎ たまねぎ えのきたけ		かつお節 薄口醤油 塩		
	冷凍パインアップル		パインアップルシロップ漬				<b>沖縄献立</b>
3 (火)	ソフトめん			ソフトめん		672 27.6 435	<b>こんにゃく</b> こんにゃくは「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物の球茎から作られる加工食品です。こんにゃく芋の原産はインドシナ半島といわれ、現地では芋の形状から「象の足」という異名があります。
	牛乳	牛乳					
	カレーソース	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウス (アレルギーフリー) カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風醤油ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
4 (水)	米飯			米		635 25.1 356	<b>酢の酸味とうま味で野菜を食べよう</b> 「酢の物」
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	とうがんスープ	鶏肉	にんじん とうがん しいたけ ほうれん草	でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
5 (木)	米飯			米		639 25.5 362	<b>かつお節</b> 手作りふりかけに使われている、かつお節は県内で作られています。香りがよく、うま味がたっぷりです。
	牛乳	牛乳					
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	おひたし	ちくわ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし		
6 (金)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		666 24.7 372	<b>野菜のチーズ焼き</b> 給食センターで、野菜などを一つずつカップに入れ、焼いて作ります。野菜をしっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。
	牛乳	牛乳					
	野菜のチーズ焼き	まぐろ水煮 チーズ	なす トマト とうもろこし 枝豆 たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう スープストック		
	シーザーサラダ	ベーコン	赤ピーマン キャベツ きゅうり		シーザードレッシング		
	マカロニスープ	鶏肉	ほうれん草 にんじん パセリ	マカロニ	スープストック 塩 こしょう 酒		
9 (月)	米飯 (減量)			米		664 23.8 378	<b>根菜の野菜</b> 今日は、れんこんやごぼうなどの根菜を使ったサラダです。根菜は、根っこの部分を食べる野菜で、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					
	肉団子 (トマト味)	鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	パン粉 砂糖 植物油 脂ラード	トマトケチャップ チキンエキス調味料 塩 香辛料 酢 醤油 野菜エキス調味料 ウスターソース ポークエキス		
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
10 (火)	米飯 (減量)			米		702 25.6 398	<b>静岡の味を楽しもう</b> 給食では、月に1度ふるさと給食として静岡で作られている食材や加工品を提供しています。今日は、静岡の郷土料理「静岡おでん」と県内産みかんを使い作られている「みかんタルト」です。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ銚い おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	みりん 醤油 酒 かつおだし		
	みかんタルト	乳製品 カスタードクリーム 牛乳 鶏卵 練乳	みかん	小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ	塩		<b>ふるさと給食</b>
11 (水)	減量食パン			パン		596 24.3 426	<b>栄養たっぷり「キウイフルーツ」を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ	こしょう		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
12 (木)	米飯 (減量)			米		675 29.9 483	<b>十五夜</b> 今年は、9月17日が十五夜です。十五夜は、「中秋の名月」ともいい、1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。
	牛乳	牛乳					
	さけの塩焼き	甘塩さけ		大豆油			
	からし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 にんじん 根深ねぎ	里芋	かつお節		
	お月見デザート	豆乳 大豆粉	さつまいも	加工油脂 砂糖 水あめ 植物油 米粉	醤油 塩		<b>お月見献立</b>

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
13 (金)	米飯(減量)			米		687 21.2 336	<b>だし</b> 和食に欠かせない「だし」は、料理にうま味を加え、塩やみそなどの量を減らすことができます。だしを上手に使うことで、素材そのものの味を楽しむこともできます。
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	塩 香辛料		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
17 (火)	うどん			うどん		593 22.2 340	<b>夏の疲れを吹き飛ばそう!</b> ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は、豚肉や玄米、豆類、種実類などに多く含まれています。にんにくやねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。
	牛乳	牛乳					
	五目うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ なた	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん		
	和風サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト		
18 (水)	米飯			米		603 24.8 349	
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし 大根		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
19 (木)	米飯(減量)			米		636 25.1 396	<b>市内で作られた「納豆」を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ		
20 (金)	減量食パン			パン		648 23.8 457	<b>卵の栄養</b> 卵には、ビタミンCと食物繊維以外の、体に必要な栄養素を全て含むとされる、小さいけれど大きな力を持った身近な食材です。
	牛乳	牛乳					
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
	チーズ入りオムレツ	鶏卵 チーズ		植物油 砂糖 なたね油 大豆油	酢 塩		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	大豆油 スパゲッティ マーガリン	塩 こしょう スープストック 醤油		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
24 (火)	米飯(減量)			米		636 23.9 333	<b>海藻を食べよう</b> 茎わかめは、わかめの茎の芯の部分で、肉厚でコリコリとした食感が特徴です。食物繊維が豊富で、ビタミン、カリウム、ヨウ素、ミネラルを含みます。
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料		
25 (水)	米飯(減量)			米		630 22.3 368	<b>旬を感じよう「さんまのかば焼き」</b> さんまは、頭の働きをよくするDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAが含まれています。秋が旬のさんまを楽しんでください。
	牛乳	牛乳					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん 大豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし		
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし		
26 (木)	減量食パン			パン		624 25.6 364	<b>鶏肉を食べよう「鶏肉のトマト煮」</b>
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ とうもろこし トマト	大豆油 マカロニ 小麦粉 でんぷん バター マーガリン	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック フィッシュカルシウム 醤油 とりがらスープ		
	ソーダゼリー	豆乳クリーム 寒天 ゼラチン		砂糖 水あめ 植物油			
27 (金)	米飯			米		647 24.6 361	<b>五目半ぺん</b> 五目半ぺんは、県内で作られており、にんじんやごぼうが練り込まれています。
	牛乳	牛乳					
	五目半ぺんの磯辺焼き	五目半ぺん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風醤油ドレッシング		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
30 (月)	米飯(減量)			米		617 27.2 346	<b>小女子の佃煮</b> 小女子とは、イカナゴの稚魚のことを指し、塩ゆでした後に天日干ししたのになります。
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	小女子の佃煮	小女子 寒天		水あめ 砂糖	醤油		

- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等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。
- パンの製造過程で、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。