



# 令和6年度9月 給食献立表

## 令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

9月は夏の疲れが出やすい時期です。しっかり睡眠、たっぷり朝ごはんを心がけ、食材のパワーで暑い季節を乗り切りましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
		あか 体をつくる	みどり 体のちようしをととのえる	きいろ ねつや力のもとになる			
2月	むぎごはん			こめ むぎ		575	【給食が始まります】 久しぶりの給食です。夏休み中は、規則正しい生活をしていただけでしょうか？暑さに負けて、食べやすい物ばかり食べていませんか？夏バテ気味で食欲が落ちている人もいるかもしれませんね。そんな人は、体調を整えるためにも、少量でもバランスのよい食事をとるように心がけましょう。給食では、もりもり食べてもらえるように、みなさんの大好きな、カレー、そして、その後は焼きそば、麻婆豆腐が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	カレー	○ぶたにく チーズ しろいんげん まめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう ソース チョコネ カールウ スープストック ケチャップ	21.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				316	
	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	コンソメ しお こしょう	2.0	
3火	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		618	【朝ごはんをおいしく】 朝ごはんをおいしく食べるためには、早起きが大事。食べる前に体を少し動かしておくこと、たくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4	
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	ソース しお こしょう スープストック	305	
	フルーツポンチ		パイン もも みかん ぶどう	とうるい		2.0	
4水	むぎごはん			こめ むぎ		553	【魚を食べよう】 魚離れが進んでいると言われています。さばやあじ、いわし、さけなどの魚には、わたしたちの血液をサラサラにしてくれる、健康によいあぶらが含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
	マーボー豆腐	とうふ ○ぶたにく ○みそ	にんにく しょうが たまねぎ ○たけのこ ○はねぎ しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ さけ	445	
	もやしとにらのソテー	○やきぶた	○もやし にら キャベツ	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう	2.4	
5木	くろざとういりしよくパン			パン こくとう		585	<p>はやね、はやおきで 生活リズムをととのえよう</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ ピーマン	スパゲティ あぶら	コンソメ しお こしょう トマトケチャップ	20.8	
	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし テンゲンサイ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう とりがらスープ	379	
ヨーグルト(ぶどうあじ)	ヨーグルト	ぶどう			2.5		
6金	むぎごはん			こめ むぎ		587	【とうがん】 夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため漢字では「冬瓜」と書くようになったといわれています。静岡県でも、多く栽培されており、2020年の生産量は、全国第6位でした。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
	○さばのみかんに ひじきのにびたし	さば ひじき	○のみかん ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ しお ○かつおのもと しょうゆ	289	
	みそしる	○みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ		○かつおのもと しょうゆ	1.6	
9月	むぎごはん			こめ むぎ		624	【チーズ焼き】 チーズ焼きは、なす、トマト、かぼちゃなどの野菜に、ツナ、マヨネーズ、チーズなどを混ぜ合わせ、カップに詰めて、オーブンで焼いて作ります。とても手間のかかる一品です。
	○ふりかけ(のりたま)	だいたず のり いんげんまめ たまご だっしふんにゅう あおのり けずりぶし	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ あぶら コーンスターチ	しお しょうゆ	23.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				398	
	ごもくきんぴら	○ぶたにく	にんじん こんにやく ごぼう しょうが	じゃがいも ごま あぶら さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ とうがらし	1.8	
10火	やまがたしよくパン			パン		558	【給食のひみつ:チャーハン】 給食のチャーハンは、ご飯と具を炒めて作ることができないため、炊き込みご飯を作る方法で作っています。焼豚のおいしさがごはんに行き渡ります。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		22.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				370	
	やさいのチーズやき	まぐろ チーズ	なす トマト かぼちゃ とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん もやし キャベツ テンゲンサイ しょうが たまねぎ にんにく	マヨネーズ あぶら	しお こしょう スープストック	2.3	
11水	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいたず		さとう	とりがらスープ スープストック しお こしょう	2.4	
	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごま あぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ	561	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.6	
	はるまき	しよくぶつせいたんばく	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぶん とうるい はるさめ こむぎこ ごまあぶら あぶら	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	267	
12木	はるさめスープ	とりにく	にんじん テンゲンサイ はくさい もやし	はるさめ	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう スープストック	2.4	【なすを食べよう】 「なす」は、子どもたちに人気のない野菜ですが、おいしい「秋ナス」を食べてほしいのでミートソースに入れてみました。
	ソフトめん			ソフトめん		566	
	なすいりミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす しめじ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース チョコネ こしょう コンソメ しお	24.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				300	
パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン	さとう	ドレッシング		1.4	
さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら				

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる				
13	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みず あめ ごま	しお こんぶエキス	588	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日には、静岡を代表する食べ物をたくさん紹介します。黒はんぺんは静岡の特産物です。日本には、風土を生かし先人が育んできた、伝統的な地域の食文化があります。静岡の食べものにも興味をもちましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1		
		〇くろはんぺんフライ	くろはんぺん しょうぶつせいたんぱく		こむぎこ パン コーンフラワー でんぷん あぶら	しお			
		やさいのふくめに みそしる	こんにかく ごぼう 〇たけのこ にんじん 〇とうふ 〇みそ		じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 〇かつおのもと	348		
17	火	むぎごはん			こめ むぎ		586	【十五夜】 今年は、9月17日が十五夜です。名月に、収穫されたばかりの芋や米をすずきや団子とともに供えてお月見をします。里芋を飾ることから、「いも名月」とも呼ばれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1		
		ハンバーグ(うさぎがた)	とりにく ふたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう でんぷん	しお しょうゆ さけ みりん	392		
		にびたし		こまつな キャベツ		かつおだし しょうゆ みりん	1.8		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう こんにかく はねぎ にんじん	さといも	かつおのもと			
おつきみゼリー	かんてん	みかん ブルーベリー	とうるい						
18	水	やまがたしよくパン			パン		574	【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。	
		いちごジャム			いちごジャム		27.7		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				299		
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		ワイン しょうゆ	2.2		
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	スープストック しお しょう とうりからスープ			
19	木	むぎごはん			こめ むぎ		585		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかかねぎ ピーマン	あぶら さとう	しょうゆ ソース みりん ちゅうかスープ	303		
		ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし	でんぷん	ちゅうかスープ とうりから スープ しお こしょう	1.9		
20	金	ナン			ナン		644	【食事のあいさつ】 食べる前には「いただきます」、食べた後は「ごちそうさまでした」のあいさつをしっかりと言いましょう。	
		ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	あぶら さとう	ナツメグ ソース ワイン チョップネ スープ トック カレーこし こしょう	27.1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				406		
		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	2.2		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
24	火	むぎごはん			こめ むぎ		605	24日は5年生ときらきら5年生が給食中止です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7		
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	さとう あぶら でんぷん ごま	しょうゆ みりん さけ	380		
		にびたし	あぶらあげ	もやし キャベツ		かつおのもと しょうゆ	1.8		
みそしる	わかめ とうふ みそ	なめこ ねぶかかねぎ		かつおのもと					
25	水	ロールパン			パン		582	【チンゲンサイ】 浜松では1年を通してチンゲンサイがたくさん作られています。体の調子を整えるカロテンやビタミン豊富な緑黄色野菜です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8		
		とりにくのトマトいため	とりにく	トマト たまねぎ とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ケチャップ ソース	307		
		やさいスープ		チンゲンサイ にんじん	じゃがいも	コンソメ しお とうりから スープ こしょう	2.6		
		グレープゼリー		ぶどう	とうるい				
26	木	むぎごはん			こめ むぎ		581		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8		
		なまあげのカレーいため	なまあげ 〇ぶたにく	たまねぎ 〇はねぎ にんにく	あぶら さとう	ケチャップ しょうゆ カレーこし さけ しお	428		
もやしのスープ		〇もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん		〇とうりからスープ ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	1.6				
27	金	まるがたきれめ入りパン			パン		579	【パンにはさんで】 コロッケとポイルキャベツ、ソース、チーズをパンにはさんでコロッケバーガーを作ります。自分で作ると楽しさも加わってより一層おいしくなりますよ。	
		コロッケ		パンにコロッケとキャベツ、ソース、チーズをはさんでたべよう!	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パン こ さとう マーガリン こむぎこ あぶら	しお こうしんりょう		22.8
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	406		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0		
		たまごスープ	たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん	コンソメ しお とうりからスープ			
30	月	むぎごはん			こめ むぎ		582	30日は5年生ときらきら5年生が給食中止です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5		
		〇あつやきたまご(しらすあおのり)	〇たまご 〇しらす あおさ		さとう あぶら でんぷん	しお みりん す	312		
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにかく れんこん	さとう	しょうゆ 〇かつおのもと	1.9		
きのこじる	〇とうふ	〇しめじ えのきたけ いたけ ねぶかかねぎ		しょうゆ しお 〇かつおのもと					

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※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。  
 ※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。 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。  
 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合もあります。 ※イラスト典拠: 健学社 少年写真新聞社