

9月 給食献立表



日(曜)	献立	中学校	G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	調味料		
2 (月)	減量食パン 牛乳 ハムカツ コールスロー じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉			パン パン粉 でんぶん 大豆油 じゃがいも	725 26.6 341	給食が始まります
3 (火)	米飯 減量 牛乳 のりの佃煮 さけの塩焼き 切干大根の煮物 とうがんスープ	牛乳 のり ひじき さけ 油揚げ 鶏肉			米 水あめ 砂糖 大豆油 砂糖 でんぶん	736 31.7 348	ご飯をしっかりと食べよう
4 (水)	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			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	861 27.5 547	お腹の調子を整える食べ物を知ろう
5 (木)	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			パン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ でんぶん	653 25.6 349	卵料理を食べよう
6 (金)	米飯 減量 牛乳 麻婆豆腐 リャンパン 春巻 野菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 豚肉			米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 大豆油 小麦粉	857 31.1 586	中華料理「春巻」を知ろう
9 (月)	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			米 大豆油 トック	746 31.6 426	スタミナをつけよう「焼き肉」
10 (火)	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 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	787 35.6 394	よく噛んで食べよう
11 (水)	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			米 豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん 酒 じゃがいも	743 29.5 628	夏の疲れをとろう「梅とじゃこのサラダ」
12 (木)	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 キャベツ 鶏肉			米 パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん でんぶん	713 27.1 283	体を冷やす食べ物「冬瓜」
13 (金)	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 キウイフルーツ			パン いちごジャム 大豆油 じゃがいも	720 30.4 370	ビタミンCをとろう「キウイフルーツ」

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 ふりかけ 牛乳 厚焼卵 即席漬け 静岡の美だくさん汁	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	かつおごまふりかけ 塩 かつおだし	690 25.9 509	 静岡の 食べ物を 探そう
18 (水)	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	塩 こしょう 醤油 かつおだし	812 33.3 472	行事食 「十五夜」
19 (木)	減量ナン 牛乳 ドライカレー アーモンドサラダ パインアップル缶	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	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	927 39.0 475	暑さに 負けない 食事を しよう
20 (金)	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	醤油 酒 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	711 30.3 388	「おひたし」 を知ろう
24 (火)	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 なら 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	769 26.7 451	中華料理を 楽しもう 「餃子」
25 (水)	うどん 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ ミックスナッツ	鶏肉 さつまあげ 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり粉 いか わかめ そら豆 ひよこ豆	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 でんぶん	かつおだし 醤油 みりん 塩 ごまドレッシング 塩	737 34.3 331	ちくわの 磯辺揚げを 知ろう
26 (木)	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 でんぶん ごま 油 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	679 25.4 343	「八宝菜」の ひみつを 知ろう
27 (金)	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 パインアップル みかん 黄桃	米 砂糖 大豆油	みりん 醤油 酒 コンソメスープの素 青じそドレッシング	853 30.5 406	体を作る 食べ物 「厚揚げ」
30 (月)	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 スティックチーズ 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	パン 大豆油 砂糖	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	877 35.8 523	自分で作ろう 「ホット ドック」

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

①籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒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籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒卵、大豆、りんご等

②上記以外の学校
⇒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。

★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。

★静岡市の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。
詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

★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」