

令和6年9月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数19回）

令和6年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
2 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	616 21.6	食欲が増す料理 「カレーライス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			299	
	ふくじんづけ		だいこん なす きゅうり れんこん しょうが		2.5	
	こまつなとコープのソ ニ		こまつな とうもろこし	あぶら		
3 (火)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	590	中国の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	332 2.5	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし もやし	ごまあぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		
4 (水)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	611	給食の人気メニュー 「やきそば」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3	
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら	301 1.6	
	フルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	サイダーゼリー りんごゼリー さとう		
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	559	魚を食べよう 「鮭の塩焼き」 ※2年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6	
	さけのしおやき	さけ			397	
	キャベツとあぶらあげの にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな		2.2	
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
6 (金)	ロールパン			パン	603	骨や歯を作る食べ物ほ どれかな 「ヨーグルト」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	567 2.4	
	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	584	ふるさと給食の日 「さばのみかん煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	
	さばのみかんに	さば	みかんピューレ	さとう	289	
	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		1.7	
	みそしる	みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ			
10 (火)	くろざとうパン			パン くろざとう	592	味付けのひみつほ なにかな 「カレー粉: 洋風おでん」 ※5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも	344 2.3	
	ミックスベジタブルのソ テー	ベーコン	とうもろこし グリンピー ス にんじん ほうれんそ	あぶら		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
11 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	575	野菜をたくさん 食べよう ※5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7	
	しろみざかなとやさいの ちゅうかに	マンダイ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	あぶら じゃがいも さとう	278 1.9	
	チンゲンサイのスープ	とりにく	チンゲンサイ しめじ はくさい	でんぷん		
	さつまいもスティック		さつまいも	さとう あぶら		
12 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	592	お腹をきれいにする 食べ物ほどれかな 「大豆」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	あつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう でんぷん	352 1.9	
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
	きのこじる	とうふ	しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ			
13 (金)	しょくパン			パン	577	トマトの旨みを 味わおう
	メープルジャム			メープルジャム	27.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			298	
	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 りんごピューレ		2.3	
	キャベツとコープのソ ニ		キャベツ とうもろこし	あぶら		
	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		

学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
17 (火)	ロールパン			パン	607	十五夜献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ		369	
	こふきいも			じゃがいも	2.3	
	やさいスープ	ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
	おつきみデザート		みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう		
18 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	583	暑さに負けない 体を作ろう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25	
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん たまねぎ		331 2.0	
	みそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな えのきたけ			
19 (木)	しょくパン			パン	648	パンを上手に食べよう
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	24.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			330	
	さばのミックスソース	さば		でんぷん あぶら さとう	2.5	
	キャベツとこまつなの ソテー		キャベツ こまつな	あぶら		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも		
20 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	578	からだを作る 食べ物はどれかな 「豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ	ドレッシング	25.4	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら でんぷん さとう	398 1.8	
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
24 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	591	よく噛んで食べよう 「五目金平」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	340 2.1	
	なっとう	なっとう				
	みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ こまつな			
25 (水)	ウインナードッグ	ウインナー	キャベツ	パン さとう	615	はさんで食べよう 「ウインナードッグ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	337 2.6	
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	618	大豆製品を食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7	
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はね	さとう あぶら	441	
	やさいスープ	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ		1.7	
27 (金)	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	589	洋食を味わおう ※5組・7組(1,2年) 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	
	スペインオムレツ	たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	じゃがいも	372 2.1	
	とうがんスープ	とりにく	とうがん えのきたけ しいたけ こまつな	でんぷん		
	スイートポテト			さつまいも さとう こめこ		
30 (金)	ソフトめん			ソフトめん	609	旬の食材 「なす」
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	あぶら	27.8 399 1.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ とうもろこ	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

※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。
 ※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。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

