

9月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

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	631 28.5 342	・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 赤いウチコン 中濃ソース 加-粉 フィッシュカブリ	823 28.7 402	・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		722 25.0 363	・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 パン粉 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		
5月(木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素	755 28.6 605	・彩りを楽しもう
	食パン			パン			
	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 赤いウチコン トマトチャップ 中濃ソース		
6月(金)	ごはん			米		792 34.5 405	・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	中華ソースの素 オイスターソース 醤油		
	パンパンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
9月	ショーロンポー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ てん粉 小麦粉 砂糖 ショートニング	醤油 塩	771 28.6 379	・ご飯にのせて食べよう(二色丼)
	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		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け		キャベツ つぼづけ	ごま			
10月(火)	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	807 25.8 281	・中華料理を味わおう
	ごはん			米			
	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 トマトチャップ 酢		
11月(水)	白菜スープ	ベーコン	白菜 えのきだけ チンゲン菜		中華ソースの素 醤油 塩 しょうが とりからスープ	741 33.0 353	・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)
	杏仁寒天	豆乳	黄桃	砂糖 油			
	食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
12月(木)	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 しょうが スープストック ウスターソース 赤いウチコン トマトチャップ	721 27.8 567	・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)
	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			
	牛乳	牛乳					
	ごはん			米			
13月(金)	さんがやき	あじ たら みそ	玉ねぎ ごぼう たけのこ 人参 ねぎ しょうが	油 ラード パン粉 でん粉	醤油 塩	740 21.9 442	・はしを上手に使う
	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		
	ごはん			米			
13月(金)	のりふりかけ	あおさ のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	塩	740 21.9 442	・はしを上手に使う
	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 パン粉 小麦粉	醤油 ウスターソース		
	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

岡内中学校給食センター

中学校

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		756 23.9 334	・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		864 33.3 420	・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		
味付け煮干し	いわし		砂糖				
19(木)	ごはん			米		767 28.7 377	・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 ビーマン 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		809 30.2 302	・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)	ポークハヤシライス	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 トマトチャップ とんこつスープ アミノ酸の素	825 30.5 401	・量さに負けない食べ物を食べよう (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		893 32.3 393	・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 トウモロコシ		
	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		763 30.5 553	・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		792 30.5 388	・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		754 33.3 309	・「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、ゼ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。

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。

