


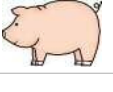





















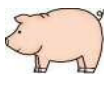


# 9月 給食献立表



給食しシビの検索が  
しやすくなりました!

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	梅ヶ島小中学校 主に力やエネルギーのもとになる 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
2 (月)	麦入り米飯 牛乳 野菜カレー 野菜サラダ パインアップル缶	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト オクラ ピーマン なす 	米 麦 大豆油 ジャガイモ	赤ワイン 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 フィッシュカルシウム 中濃ソース かんきつドレッシング	864 25.0 414	ふるさと給食 「ピーマン、 オクラ、 なす」 
3 (火)	減量ミルク食パン チーズスライス 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ ポテトスープ	スキムミルク チーズ 牛乳 ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり いんげん たまねぎ にんじん しめじ パセリ 	パン パン粉 でんぷん 大豆油 じゃがいも	中濃ソース 塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらすープ	786 34.4 472	ふるさと給食 「いんげん」 
4 (水)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 即席漬け 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく しょうが トマト つぼづけ きゅうり キャベツ しめじ ごぼう とうがん 根深ねぎ 	米 豚脂 砂糖 でんぷん ごま	塩 醤油 酢 みりん かつおだし かつおだし	784 31.9 654	ふるさと給食 「とうがん、 しめじ」 
5 (木)	米飯 二色丼 牛乳 野菜のごま和え きのこ汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐	生姜 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ 	米 植物油 砂糖 白ごま 砂糖	醤油 酒 塩 かつおだし 醤油 かつおだし 塩 醤油	738 32.2 431	ごまの 香りを 楽しもう 
6 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 フレンチサラダ 青りんごゼリー	スキムミルク 牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし りんご果汁	パン 大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ コンソメスープの素 中濃ソース こしょう 赤ワイン フレンチドレッシング	766 28.0 404	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「大豆」 
9 (月)	米飯 牛乳 黒半べんのフライ おひたし けんちん汁	牛乳 黒半べん わかめ 豆腐	ほうれん草 キャベツ にんじん こんにやく ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 コーンフラワー 大豆油	塩 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	683 23.4 397	ふるさと給食 「黒半べん」 
10 (火)	米飯 牛乳 豚肉とゴーヤの卵とじ ごまドレッシングサラダ オクラととうがんのスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐	ゴーヤ しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし とうがん オクラ えのきたけ とうもろこし	米 大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 和風ごまドレッシング とりがらすープ 塩 コンソメスープの素 フィッシュカルシウム こしょう	810 28.8 560	旬の食べ物 「とうがん、 ゴーヤ、 オクラ」
11 (水)	うどん 牛乳 五目うどん 和風サラダ こんがりナッツ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	しいたけ にんじん 大根 こんにやく 根深ねぎ キャベツ きゅうり	うどん でんぷん カシューナッツ	かつおだし 醤油 みりん 塩 青じそドレッシング	731 32.7 339	あごをを きたえる 食べ物 「カシュー ナッツ」
12 (木)	米飯 牛乳 厚焼卵 豚肉とじゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにやく ごぼう にんじん 生姜 大根 たまねぎ オクラ 	米 砂糖 植物油 大豆油 砂糖 ごま ジャガイモ	酢 塩 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし	810 29.8 421	おなかを きれいにする 食べ物 「ごぼう、 こんにやく」
13 (金)	米飯 牛乳 ぎょうざ 五目野菜炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 生姜 キャベツ もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ えのきたけ 白菜 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とりがらすープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	780 27.7 440	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「豆腐」 

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	主に力やエネルギーのもとになる 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 牛乳 さわらのもみじ揚げ カラフル和え いものこ汁	牛乳 さわら 鶏卵		米 小麦粉 大豆油	塩 こしょう パプリカ ふりかけ調理用 塩 かつおだし	733 30.1 404	お月見献立 
18 (水)	減量ナン 牛乳 なす入りドライカレー コーンサラダ フルーツよせ	 牛乳 豚肉 チーズ 	にんにく 生姜 なす たまねぎ にんじん トマト グリンピース 	ナン 大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう コールスロートレッシング	851 32.7 360	カレーの 香りを 楽しもう 
19 (木)	米飯 牛乳 ハヤシライス こんにやくサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト 	米 大豆油 ジャがいも 	赤ワイン こしょう コンソメスープの素 塩 チャツネ 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム ハヤシルウ とんこつスープ 和風ドレッシング	876 23.9 415	おなかを きれいにする 食べ物 「こんにやく」 
20 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ミネストローネ ヨーグルト	スキムミルク 牛乳 まぐろ水煮 チーズ ペーコン ひよこめ ヨーグルト	 たまねぎ なす ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	828 32.9 520	ふるさと給食 「ピーマン、 なす」 
24 (火)	米飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 大根ときゅうりの中華漬け ももまん	牛乳 豚肉 豆腐 	なす にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン 赤唐辛子粉 酢 醤油 塩 イースト 塩	820 26.5 465	世界の料理 「中国」 
25 (水)	米飯 牛乳 鶏肉となすとナッツのみそからめ 野菜のからし和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 	なす にんじん  キャベツ にんじん もやし しめじ 大根 葉ねぎ	米 小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖 カシューナッツ	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 塩 薄口醤油	849 29.3 405	ふるさと給食 「なす」 
26 (木)	ソフトめん ズッキーニのミートソース 牛乳 ツナとコーンのサラダ りんご缶	牛肉 豚肉  牛乳 まぐろ油漬 	ズッキーニ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ 	ソフトめん 大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース  中濃ソース チャツネ トマトケチャップ コンソメスープの素 青じそドレッシング	759 31.0 394	ふるさと給食 「ズッキーニ」 
27 (金)	米飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 春巻	牛乳 豆腐 豚肉 もずく 鶏肉	にんじん 小松菜  もやし ゴーヤ 生姜 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	米 大豆油 大豆油 小麦粉 砂糖 ショートニング はるさめ でんぶん	酒 塩 こしょう かつおだし 醤油 オイスターソース かつおだし 塩 薄口醤油 醤油 塩 オイスターソース	809 26.1 383	沖縄県の料理 
30 (月)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉  	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし しいたけ とうもろこし 白菜 オクラ チンゲンサイ	米 大豆油 春雨	酒 醤油 ナムルドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう	730 27.8 321	暑さに 負けない 食べ物 「豚肉」 

☆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、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、  
ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。