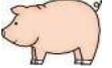
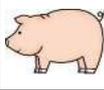


9月 給食献立表



給食レシピの検索が
しやすくなりました!

日(曜)	献立	小学校 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	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	梅ヶ島小中学校 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		米 麦		715	ふるさと給食 「ピーマン、オクラ、なす」
	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 ビーマン なす	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	20.7 375	
	野菜カレー						
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン		かんきつドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
3 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		614	ふるさと給食 「いんげん」
	牛乳	牛乳		パン粉 でんぷん 大豆油		25.7 327	
	ハムカツ	ハム			中濃ソース		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり いんげん		塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも			
4 (水)	米飯	牛乳		米		636	ふるさと給食 「とうがん、しめじ」
	牛乳	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが トマト	豚脂 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酢 みりん かつおだし	26.0 551	
	和風ハンバーグ						
	即席漬け		つぼづけ きゅうり キャベツ	ごま			
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しめじ ごぼう とうがん 根深ねぎ		かつおだし		
5 (木)	米飯	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	米		576	ごまの 香りを 楽しもう
	二色丼	牛乳		植物油脂 砂糖	醤油 酒 塩 かつおだし	25.9 384	
	牛乳		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	白ごま 砂糖	醤油 かつおだし 塩 醤油		
	野菜のごま和え	鶏肉 豆腐					
	きのこ汁			砂糖			
6 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		626	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「大豆」
	牛乳	牛乳	たまねぎ にんじん トマトジュース	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	22.6 359	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ			中濃ソース こしょう 赤ワイン フレンチドレッシング		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし				
	青りんごゼリー		りんご果汁	砂糖			
9 (月)	米飯	牛乳		米		558	ふるさと給食 「黒半べん」
	牛乳	黒半べん		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 コーンフラワー	塩	19.2 357	
	黒半べんのフライ				醤油 かつおだし		
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん				
	けんちん汁	豆腐	こんにやく ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	大豆油	かつおだし 醤油 塩		
10 (火)	米飯	牛乳		米		630	旬の食べ物 「とうがん、 ゴーヤ、 オクラ」
	牛乳	豚肉 高野豆腐	ゴーヤ しいたけ にんじん たまねぎ	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	22.6 484	
	豚肉とゴーヤの卵とじ	鶏卵	小松菜 キャベツ もやし		和風ごまドレッシング		
	ごまドレッシングサラダ	豆腐	とうがん オクラ えのきたけ とうもろこし		とりがらスープ 塩 コンソメスープの素 フィッシュカルシウム こしょう		
	オクラととうがんのスープ						
11 (水)	うどん	牛乳		うどん		578	あごをを きたえる 食べ物 「カシュー ナッツ」
	牛乳	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにやく 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん 塩	25.7 313	
	五目うどん	ちくわ	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	和風サラダ						
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
12 (木)	米飯	牛乳		米		662	おなかを きれいにす る食べ物 「ごぼう、 こんにやく」
	牛乳	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩	24.9 379	
	厚焼卵		こんにやく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 ごま ジャガイモ	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉		
	豚肉とじゃがいものきんぴら	油揚げ 豆腐 みそ	大根 たまねぎ オクラ		かつおだし		
	みそ汁						
13 (金)	米飯	牛乳		米		606	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「豆腐」
	牛乳	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん	塩 醤油	22.5 391	
	ぎょうざ		生姜 キャベツ もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	五目野菜炒め	豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	わかめスープ						

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	617 25.8 366	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	661 24.7 330	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	737 20.4 372	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	685 27.2 491	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 根菜ねぎ	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	683 22.5 413	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	678 23.3 366	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 りんご	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 米	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	607 25.0 355	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 豚肉	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 しょうが ねぎ にんにく	米 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	659 21.2 346	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	572 22.5 302	暑さに 負けない 食べ物 「豚肉」 

☆パンの製造過程でくみ、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。
 ☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。
 ※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。