

# 9月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	A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)	麦入り米飯			米 麦		717	お腹の調子を整える 食べ物を 知ろう
	牛乳	牛乳				23.2	
	チキンカレー	鶏肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ ホワイトソース チャツネ 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	498	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		ごまドレッシング		
3 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		538	卵料理を 食べよう
	牛乳	牛乳				21.4	
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 砂糖	塩 こしょう	317	
	ポテトサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ			
4 (水)	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 もやし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		中華料理 「春巻」を 知ろう
	米飯 減量			米		724	
	牛乳	牛乳				25.2	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	502	
5 (木)	リャンパン	ハム		春雨	中華ドレッシング		スタミナを つけよう 「焼き肉」
	春巻	豚肉	レタス きゅうり たけのこ たまねぎ	春雨 大豆油 小麦粉		610	
	米飯 減量			米		25.6	
	牛乳	牛乳				369	
6 (金)	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム		よく噛んで 食べよう
	ナムル	ハム	小松菜 だいずもやし 大根		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	トック	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
	ソフトめん			ソフトめん		635	
9 (月)	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース スープストック チャツネ フィッシュカルシウム 塩 こしょう	28.3	夏の疲れを とろう 「梅と じゃこの サラダ」
	牛乳	牛乳				339	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう 青じそドレッシング		
	ゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
10 (火)	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉		豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん	605	体を冷やす 食べ物 「冬瓜」
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅		酒	23.9	
	みそカツ	豚肉 八丁みそ		パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 ウスターソース みりん かつおだし	531	
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
11 (水)	とうがん入りそばろ汁	鶏肉	しめじ にんじん とうがん 葉ねぎ	でんぶん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油		ビタミンCを とろう 「キウイ フルーツ」
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		591	
	ジャム			いちごジャム		24.9	
	牛乳	牛乳				336	
12 (木)	洋風おでん	鶏肉 さつまあげ ウィンナー	にんじん こんにゃく たまねぎ パセリ	大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 カレー粉		静岡の 食べ物を 探そう
	海藻サラダ	いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	米飯 減量			米		572	
13 (金)	ふりかけ				かつおごまふりかけ	21.8	行事食 「十五夜」
	牛乳	牛乳				461	
	厚焼卵	鶏卵 しらす あお		砂糖 植物油			
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
13 (金)	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 しめじ にんじん 小松菜 葉ねぎ		かつおだし		行事食 「十五夜」
	米飯 減量			米		675	
	牛乳	牛乳				28.3	
	さわらのもみじ揚げ	さわら	にんじん	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	426	
野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油			
いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 大根 大根葉 根深ねぎ	里芋	かつおだし			
お月見デザート	寒天	みかん果汁 ぶどう果汁	砂糖 水あめ				



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)	減量ナン			ナン		696	暑さに 負けない 食事を しよう
	牛乳	牛乳				29.5	
	ドライカレー	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	411	
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	アーモンド	ごまドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
18 (水)	米飯 減量			米		583	「おひたし」 を知ろう
	まぐろの二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒	25.0	
	牛乳	牛乳				349	
	おひたし	油揚げ わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
19 (木)	米飯 減量			米		627	中華料理を 楽しもう 「餃子」
	牛乳	牛乳				21.9	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たら	小麦粉		396	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	豆腐団子のスープ	豆腐入肉団子	しいたけ にんじん 白菜 ほうれん草		とりがらスープ 塩 こしょう スープストック		
20 (金)	うどん			うどん		568	ちくわの 磯辺揚げを 知ろう
	五目うどん	鶏肉 さつまあげ 油揚げ	にんじん しめじ しいたけ たけのこ ほうれん草 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 みりん 塩	26.9	
	牛乳	牛乳				298	
	ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	ちくわ 青のり粉 いか わかめ	きゅうり キャベツ	小麦粉 大豆油	ごまドレッシング		
24 (火)	米飯 減量			米		575	「八宝菜」の ひみつを 知ろう
	牛乳	牛乳				21.9	
	八宝菜	えび いか 豚肉 なると	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 きくらげ 小松菜	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	316	
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	とうもろこし もやし キャベツ チンゲンサイ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖			
25 (水)	米飯 減量			米		691	体を作る 食べ物 「厚揚げ」
	牛乳	牛乳				25.3	
	厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 鶏肉	しいたけ たけのこ にんじん グリンピース	砂糖 大豆油	みりん 醤油 酒	363	
	野菜のツナ和え フルーツジュレ	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま	コンソメスープの素		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	パインアップル みかん 黄桃	ゼリー	青じそドレッシング		
26 (木)	減量切目入りパン			パン		662	自分で作ろう 「ホット ドック」
	牛乳	牛乳				26.7	
	セルフホットドック	ウインナー		大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン	402	
	レタス		レタス				
	コーンシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック 塩 こしょう とんかつスープ フィッシュカルシウム		
27 (金)	米飯 減量			米		643	ごまの栄養を 知ろう
	牛乳	牛乳				23.5	
	五目半ぺんのごま揚げ	五目半ぺん	にんじん たけのこ こんにゃく とうもろこし グリンピース	小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	446	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ					
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
30 (月)	米飯 減量			米		672	季節の果物 「りんご」
	牛乳	牛乳				22.5	
	ハヤシライス	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんご グリンピース	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんかつスープ	340	
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
	りんご		りんご				

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ①安倍口小・足久保小・美和小  
⇒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安倍口小・足久保小・美和小  
⇒卵、大豆、りんご等
- ③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、

※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。  
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★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」

