

# 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 白ワイン こしょう チャツネ カレーパウダー 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)	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト					卵料理を食べよう
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		538	
	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	
4 (水)	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			中華料理「春巻」を知ろう
	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		
	米飯 減量			米		724	
	牛乳	牛乳				25.2	
5 (木)	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	スタミナをつけよう「焼き肉」
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ	大豆油 小麦粉			
	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		
6 (金)	ソフトめん			ソフトめん		635	よく噛んで食べよう
	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	
	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		
9 (月)	ゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ	ゲル化剤		夏の疲れをとろう「梅とじゃこのサラダ」
	米飯 減量			米		605	
	牛乳	牛乳				23.9	
	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	531	
10 (火)	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		体を冷やす食べ物「冬瓜」
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
	米飯 減量			米		583	
	牛乳	牛乳				21.3	
11 (水)	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	269	ビタミンCをとろう「キウイフルーツ」
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
	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		
	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		591	
12 (木)	ジャム			いちごジャム		24.9	静岡の食べ物を探そう
	牛乳	牛乳				336	
	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		
	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		
13 (金)	キウイフルーツ	いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ				行事食「十五夜」
	米飯 減量			米		572	
	牛乳	牛乳				21.8	
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	461	
13 (金)	厚焼卵	鶏卵 しらす あお		砂糖 植物油			行事食「十五夜」
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
	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		
	米飯 減量			米		675	
13 (金)	牛乳	牛乳				28.3	行事食「十五夜」
	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 牛乳  ドライカレー  アーモンドサラダ パインアップル缶	牛乳 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  アーモンド	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 ごまドレッシング	696 29.5 411	暑さに負けない食事をしよう
18 (水)	米飯 減量 まぐろの二色丼 牛乳 おひたし けんちん汁	まぐろ油漬 炒り卵 牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐	生姜 ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 大豆油 じゃがいも	醤油 酒 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	583 25.0 349	「おひたし」を知ろう
19 (木)	米飯 減量 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 豆腐団子のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 錦糸卵 豆腐入肉団子	キャベツ なら キャベツ きゅうり もやし きくらげ しいたけ にんじん 白菜 ほうれん草	米 小麦粉 春雨 ごま	中華ドレッシング とりがらスープ 塩 こしょう スープストック	627 21.9 396	中華料理を楽しもう「餃子」
20 (金)	うどん 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	鶏肉 さつまいも 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり粉 いか わかめ	にんじん しめじ しいたけ たけのこ ほうれん草 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん でんぶん 小麦粉 大豆油	かつおだし 醤油 みりん 塩 ごまドレッシング	568 26.9 298	ちくわの磯辺揚げを知ろう
24 (火)	米飯 減量 牛乳 八宝菜 チンゲン菜入りスープ ももまん	牛乳 えび いか 豚肉 なると ベーコン あずき	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 きくらげ 小松菜 とうもろこし もやし キャベツ チンゲンサイ 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん ごま油 小麦粉 砂糖	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	575 21.9 316	「八宝菜」のひみつを知ろう
25 (水)	米飯 減量 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜のツナ和え フルーツジュレ	牛乳 生揚げ 鶏肉 まぐろ油漬	しいたけ たけのこ にんじん グリンピース 小松菜 白菜 パインアップル みかん 黄桃	米 砂糖 大豆油 ごま ゼリー	みりん 醤油 酒 コンソメスープの素 青じそドレッシング	691 25.3 363	体を作る食べ物「厚揚げ」
26 (木)	減量切目入りパン 牛乳 セルフホットドック レタス コーンシチュー	牛乳 ウインナー 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	パン 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう とんこつスープ フィッシュカルシウム	662 26.7 402	自分で作ろう「ホットドック」
27 (金)	米飯 減量 牛乳 五目半ぺんのごま揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 五目半ぺん 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	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 大根 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 かつおだし かつおだし	643 23.5 446	ごまの栄養を知ろう
30 (月)	米飯 減量 ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ りんご	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	米 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 とんこつスープ フレンチドレッシング	672 22.5 340	季節の果物「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」

