

9月

給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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)	減量食パン			パン		777	大豆 大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、たんぱく質と脂質が豊富です。日本では昔から肉・魚のかわりに大豆を食べるなど、大豆は親しみのある食材です。
	牛乳	牛乳				31.8	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩	382	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
3 (火)	米飯			米		664	骨や歯を強くしよう ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができる魚です。そのため、カルシウムも多くとれるので、成長期にぜひ食べてもらいたい食材です。
	牛乳	牛乳				24.7	
	ふりかけ				瀬戸風味ふりかけ	501	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
	イカ入り海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ		塩 こしょう 青じそドレッシング		
	大根のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 ほうれん草 葉ねぎ		かつおだし		
4 (水)	米飯			米		715	沖縄料理を食べよう チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。沖縄の豆腐は島豆腐といい、硬くしっかりとしています。
	牛乳	牛乳				30.7	
	豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	たけのこ にんじん にもやし	ごま油 大豆油	塩 こしょう みりん 醤油 酒 昆布だし粉末	357	
	もずく汁	もずく	葉ねぎ たまねぎ えのきたけ		かつお節 薄口醤油 塩		
	冷凍パインアップル		パインアップルシロップ漬				沖縄献立
5 (木)	ソフトめん			ソフトめん		848	こんにゃく こんにゃくは「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物の球茎から作られる加工食品です。こんにゃく芋の原産はインドシナ半島といわれ、現地では芋の形状から「象の足」という異名があります。
	牛乳	牛乳				34.4	
	カレーソース	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 りんごペースト	大豆油	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ 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 小松菜 キャベツ		和風醤油ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
6 (金)	米飯			米		785	酢の酸味とうま味で野菜を食べよう「酢の物」
	牛乳	牛乳				31	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		393	
	酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	とうがんスープ	鶏肉	にんじん とうがん しいたけ ほうれん草	でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
9 (月)	米飯			米		775	かつお節 手作りふりかけに使われている、かつお節は県内で作られています。香りがよく、うま味がたっぷりです。
	牛乳	牛乳				30.8	
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油	403	
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	おひたし	ちくわ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし		
10 (火)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		843	野菜のチーズ焼き 給食センターで、野菜などを一つずつカップに入れ、焼いて作ります。野菜をしっかりと食べて、暑さに負けないようにしましょう。
	牛乳	牛乳				30.6	
	野菜のチーズ焼き	まぐろ水煮 チーズ	なす トマト とうもろこし 枝豆 たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう スープストック	415	
	シーザーサラダ	ベーコン	赤ピーマン キャベツ きゅうり		シーザードレッシング		
	マカロニスープ	鶏肉	ほうれん草 にんじん パセリ	マカロニ	スープストック 塩 こしょう 酒		
11 (水)	米飯			米		802	根菜の野菜 今日は、れんこんやごぼうなどの根菜を使ったサラダです。根菜は、根っこの部分を食べる野菜で、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳				27	
	肉団子(トマト味)	鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	パン粉 砂糖 植物油 脂	トマトケチャップ チキンエキス調味料 塩 香辛料 酢 醤油 野菜エキス調味料 ウスターソース ポークエキス	405	
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
12 (木)	米飯			米		858	静岡の味を楽しもう 給食では、月に1度ふるさと給食として静岡で作られている食材や加工品を提供しています。今日は、静岡の郷土料理「静岡おでん」と県内産みかんを使い作られている「みかんタルト」です。
	牛乳	牛乳				31.3	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ鉾 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	520	
	煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	みりん 醤油 酒 かつおだし		
	みかんタルト	乳製品 カスタードクリーム 牛乳 鶏卵 練乳	みかん	小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ	塩		ふるさと給食

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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		
13 (金)	減量食パン			パン	727	栄養たっぷり 「キウイフルーツ」 を食べよう
	牛乳	牛乳			29.8	
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ	484	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	こしょう スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
17 (火)	米飯			米	825	十五夜 今年、9月17日が十五夜です。十五夜は、「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。
	牛乳	牛乳			35.7	
	さけの塩焼き	甘塩さけ		大豆油	521	
	からし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 にんじん 根深ねぎ	里芋	かつお節	
お月見デザート	豆乳 大豆粉	さつまいも	加工油脂 砂糖 水あめ 植物油 米粉	醤油 塩		
18 (水)	米飯			米	888	だし 和食に欠かせない「だし」は、料理にうま味を加え、塩やみそなどの量を減らすことができます。だしを上手に使うことで、素材そのものの味を楽しむことができます。
	牛乳	牛乳			26.3	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	塩 香辛料	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま		
けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
19 (木)	うどん			うどん	710	夏の疲れを 吹き飛ばそう! ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は、豚肉や玄米、豆類、種実類などに多く含まれています。にんにくやねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。
	牛乳	牛乳			26.9	
	五目うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ なると	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	
	和風サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	和風玉葱ドレッシング 塩 イースト	
蒸しパン						
20 (金)	米飯			米	721	
	牛乳	牛乳			29.7	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	
	ナムル		ほうれん草 にんじん 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	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
24 (火)	米飯			米	839	市内で作られた 「納豆」 を食べよう
	牛乳	牛乳			32.7	
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	
納豆	納豆			たれ からし		
25 (水)	減量食パン			パン	808	卵の栄養 卵には、ビタミンCと食物繊維以外の、体に必要な栄養素を全て含むとされる、小さいけれど大きな力を持った身近な食材です。
	牛乳	牛乳			28.5	
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	528	
	チーズ入りオムレツ	鶏卵 チーズ		植物油 砂糖 たね油 大豆油	酢 塩	
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	大豆油 スパゲッティ マーガリン	塩 こしょう スープストック 醤油	
野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
26 (木)	米飯			米	790	海藻を食べよう 茎わかめは、わかめの茎の芯の部分で、肉厚でコリコリとした食感が特徴です。食物繊維が豊富で、ビタミン、カリウム、ヨウ素、ミネラルを含みます。
	牛乳	牛乳			28.2	
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	中華ドレッシング	
しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料		
27 (金)	米飯			米	959	旬を感じよう 「さんまのかば焼き」 さんまは、頭の働きをよくするDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAが含まれています。秋が旬のさんまを楽しんでください。
	牛乳	牛乳			35.5	
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん 大豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし	
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし	
みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし		
30 (月)	減量食パン			パン	767	鶏肉を食べよう 「鶏肉のトマト煮」
	牛乳	牛乳			31.4	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ とうもろこし トマト	大豆油 マカロニ 小麦粉 バター マーガリン	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック フィッシュカルシウム 醤油 とりがらスープ	
ソーダゼリー	豆乳クリーム 寒天 ゼラチン		植物油 砂糖 水あめ			

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- 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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。