



9月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	給食再開します。 まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて、暑さに負けず 元気にすごしましょう！			
	牛乳	牛乳						
	コールスローサラダ フルーツポンチ		キャベツ きゅうり パイナップル もも みかん	あぶら さとう ゼリー				
3月	麦ごはん			こめ むぎ	生活リズムが乱れたままの 人はいませんか？ 早寝・早起き・朝ごはんを 心がけましょう。			
	牛乳	牛乳						
	生揚げのカレー炒め 五目中華スープ	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	さとう あぶら ごまあぶら				
4月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	夏前に急に暑くなったり、大雨が 降ったりと、今年度は天気が 不安定。野菜の収穫時期のずれや 価格に大きく影響しています。			
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵 和風ポトフ	たまご ぶたにく ウィンナー	だいこん こんにゃく にんじん ほうれんそう	さとう じゃがいも				
5月	麦ごはん			こめ むぎ	栄養たっぷりの大豆から 作られる豆腐。たんぱく質や カルシウムなどを含み、 ヘルシーな食材です。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐 もやしとにらのソテー	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし にら	さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら でんぷん				
6月	チキンカツバーガー (パン・チキンカツ・キャベツ)	とりにく	キャベツ	パン パンこ あぶら こむぎこ さとう	月1の〇〇バーガー、 9月はチキンカツバーガーです。 暑い時期なので、さっぱりと した甘酢だれをかけます。			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ ヨーグルト	だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
9月	麦ごはん			こめ むぎ	いわしにはDHA（ドコサヘキサ エン酸）がたくさん含まれて います。DHAには脳の動きを 活発にする効果があります。			
	牛乳	牛乳						
	いわしの生姜煮 野菜の含め煮 みそ汁	いわし とうふ みそ あぶらあげ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ	さとう じゃがいも さとう				
10月	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	由比の給食センターにはごはんを 炊く機械があるので、ピラフや チャーハン・炊き込みごはん などを作ることができます。			
	牛乳	牛乳						
	揚げギョーザ 春雨スープ	ぶたにく とりにく	キャベツ キャベツ こまつな コーン にんじん きくらげ	こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら				
11月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	作るのが大変な献立ランキング 2位の焼きそば。今回は 仕上げにおでん粉をまぶして、 和風焼きそばにします。			
	牛乳	牛乳						
	和風焼きそば わかめスープ	ぶたにく いか おでんこ とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ	やきそば あぶら				
12月	夏野菜のカレーライス	ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト なす しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	夏の日差しを浴びて大きく 育つ夏野菜には暑さに負けない パワーがあります。そのパワーを 分けてもらいましょう☆			
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうとコーンのソテー 乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら				
13月	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶか	うどん さといも ごまあぶら あぶら	【9月17日は十五夜】 十五夜の別名「芋名月」にちな んで、里芋入りのうどんです。 お月見デザートもつけるよ♪			
	牛乳	牛乳						
	つくね お月見大福	とりにく とうにゅう	キャベツ	さとう こめこ さつまいも さとう				
17月	ロールパン			ロールパン	市販のシチューのものは使わず、 バターと小麦粉と牛乳でルウを 作るシチューです。牛乳を使う のでカルシウム摂取も◎			
	牛乳	牛乳						
	クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも バター こむぎこ あぶら あぶら さとう				



9月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
18 水	麦ごはん			こめ むぎ	たんぱく質＝お肉、だけではあり ません。卵やお魚・大豆や大豆 製品など、お肉以外からもたんぱ く質を摂取することが大切です。	846	32.5	421	2.6
	牛乳	牛乳							
	五目きんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう こま こまあぶら					
	納豆	なっとう							
19 木	麦ごはん			こめ むぎ	みなさん、「オクシス」って 聞いたことがありますか？ 奥静岡エリア＝オクシス。 静岡市の山間地域の愛称です。	687	27.1	364	2.1
	牛乳	牛乳							
	あじオクシスお茶フライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら					
	煮びたし	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん						
20 金	麦ごはん			こめ むぎ バター	ピラフは具と一緒にお米も 炒めてから炊く料理です。 給食では量が多いので、具だけ を炒めて、炊き込みにします。	682	25.1	352	2.5
	牛乳	牛乳							
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも					
	とうがんスープ	とりにく	とうがん ほうれんそう えのき						
24 火	麦ごはん			こめ むぎ	すりおろした野菜・りんご調味 料を合わせて焼肉のたれを 手作り。そのたれにお肉を漬けて おいて、野菜と炒めます。	675	29.9	325	2.4
	牛乳	牛乳							
	焼き肉	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	あぶら					
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう						
25 水	麦ごはん			こめ むぎ	主食・主菜・副菜・汁物が そろった和食の献立です。 お皿を正しい位置に置いて 食べるようにしましょう。	742	30.1	344	2.5
	牛乳	牛乳							
	さばの照り焼き	さば	しょうが						
	キャベツと油揚げの煮びたし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう						
26 木	麦ごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 「しそ〜かおでん」の名でも親し まれている静岡おでん。由比の黒 はんぺんとちくわ、蒲原のさつま 揚げを使って作ります。	636	28.9	346	2.8
	牛乳	牛乳							
	静岡おでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ こんぶ もつ すし おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも					
	煮びたし		キャベツ ほうれんそう にんじん						
27 金	黒糖パン			ロールパン こくとう	9月も終わりに近づくと だんだんと秋の気配が… きのごソースで1足早い 秋らしさを出してみます。	776	31.2	446	3.3
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき しめじ	あぶら さとう					
	じゃがバター		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも バター					
30 月	麦ごはん			こめ むぎ	みなさん、姿勢を良くして食べる ことができますか？お皿を 持たず、背中が丸まって食べ ている人をよく見かけますよ。	667	26.2	322	1.9
	牛乳	牛乳							
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら					
	ひじきの煮びたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう						

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

