



令和7年9月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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
1 (月)	米飯 牛乳 あじフライ 野菜の含め煮 野菜の磯香和え	牛乳 あじ 植物性たん白 豚肉 のり	こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草	米 大豆油 パン粉 砂糖 里芋	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	712 28.6 414	魚を食べよう 「あじフライ」
2 (火)	ミルク食パン 牛乳 洋風おでん ツナサラダ 味付煮干し	スキムミルク 牛乳 ウインナー 鶏肉 まぐろ油漬 かたくちいわし	にんじんこんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 低カロリーマヨネーズ 砂糖 ごま	スープストック 塩 こしょう 醤油 カレー粉 フィッシュカルシウム 塩	697 34 488	カルシウムをとりよう 「味付煮干し」
3 (水)	米飯 牛乳 メンチカツ きんぴら きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 粒状大豆たん白 豚肉	たまねぎ ごぼう にんじんこんにゃく きゅうり 大根	米 パン粉 大豆油 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	フィッシュカルシウム みりん 醤油 赤唐辛子粉 醤油	763 23.7 350	食物繊維をとりよう 「きんぴら」
4 (木)	麦入り米飯 (5%) ボークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ きゅうり だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょう カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風乳化ごまドレッシング 醤油 酢 塩	836 27.3 437	カレーを食べて 暑い夏を乗り切ろう
5 (金)	ミルク食パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ フライドポテト	スキムミルク 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ マロー ファットピース ガ ルバンソー レッド キドニー わかめ 茎わかめ 赤つのまた	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ 白きくらげ	パン 大豆油 フレンチポテト 大豆油	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 チ リパウダー 醤油 フィッ シュカルシウム 青じそドレッシング 塩 こしょう	753 31.3 445	豆を食べよう 「チリコンカン」
8 (月)	米飯 牛乳 肉じゃが 厚焼卵 なめたけ和え	牛乳 豚肉 鶏卵 魚介エキス わかめ かまぼこ	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ なめたけ きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム 醤油	779 27.9 354	だしのうまみを 感じよう 「肉じゃが」
9 (火)	米飯 牛乳 チャブチェ 春巻 とうがんスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 粒状植物性たん白 鶏肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たら しいたけ たけのこ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ とうがん 小松菜 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油 砂糖 春雨 大豆油 小麦粉 ごま油 でんぷん	醤油 こしょう 酒 塩 中華スープの素 コチジャン オイスターソース ほたて 貝エキス とりがらスープ 醤油 中 華スープの素 酒 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム	820 29.4 365	夏の旬のとうがんを 味わおう 「とうがんスープ」
10 (水)	ミルク食パン ジャム 牛乳 チーズオムレツ アーモンドサラダ ミネストローネ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ トマト	パン いちごジャム 大豆油 植物油 アーモンド 大豆油 マカロニ	シーザードレッシング とりがらスープ スープス トック 塩 薄口醤油 こ しょう	729 29.5 411	イタリア版 実だくさん汁 「ミネストローネ」
11 (木)	米飯 ガバオライス 牛乳 野菜のレモンしょうゆ和え 黄桃缶	鶏肉 豚肉 うずら 卵 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ 赤 ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ 小松菜 キャベツ きゅうり レ モン 黄桃	米 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 みりん オイスター ソース トウバンジャン フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	649 24 364	タイ料理を味わおう 「ガバオライス」
12 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル 卵スープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 鶏卵	たまねぎ 生姜 にんにく りん ご ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ とうもろこ し	米 大豆油 でんぷん 砂糖	フィッシュカルシウム 酒 醤油 ナムルドレッシング スープストック 塩 こ しょう	725 32.3 348	韓国料理を味わおう
16 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 フレンチサラダ フルーツよせ	豚肉 チーズ スキム ミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん トマト りんご キャベツ とうもろこし きゅう り パイナップル缶 にんじんペー スト かぼちゃペースト りんご 果汁 オレンジ果汁 黄桃缶	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン 砂糖	赤ワイン ナツメグ ウ スターソース スープス トック とりがらスープ トマトケチャップ 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム コールスロードレッシング	820 31 439	豚肉の 「ミートソース」



令和7年9月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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B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 (水)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 生揚げの煮物 野菜のからし和え	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 大豆油 砂糖	塩 酒 醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 洋辛子粉	867 36.3 441	ふるさと給食の日 「生揚げの煮物」
18 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 リャンパン 揚げしゅうまい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 豚肉	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ レタス きゅうり たまねぎ しょうが	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 春雨 パン粉 小麦粉 でんぶ ん 大豆油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 青じそドレッシング	857 35.3 470	中華料理を味わおう
19 (金)	ナン ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり キウイフルーツ	ナン 大豆油 じゃがいも 低カロリーマヨネーズ	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ チリパウダー ターメリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中濃ソース 醤油	822 34.6 437	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
22 (月)	米飯 牛乳 肉じゃがコロッケ 茎わかめサラダ みそけんちん汁	牛乳 牛肉 粒状大豆たん白 茎わかめ 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 大豆油 ごま ごま油	和風乳化ドレッシング かつおだし いりこだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 塩	807 24.5 446	食感を楽しもう 「茎わかめサラダ」
24 (水)	米飯 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ パイナップル缶	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク コーン パイナップル缶	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピューレ りんご とうもろこし きゅうり キャベツ パイナップル缶	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム コーン パイナップル缶	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウデミグラスソース フィッシュカルシウム とりがらスープ コーンスロッドレッシング	775 24.5 399	日本の洋食を味わおう 「ハヤシライス」
25 (木)	食パン 牛乳 ハムカツ ポイルドキャベツ チーズ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 粉末状植物性たん白 チーズ 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	パン パン粉 大豆油 でんぶ	中濃ソース 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	709 29 436	サンドにして食べよう 「ハムカツ」
26 (金)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え 納豆	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ 納豆	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	米 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 たれ からし	795 34.7 448	ごまの栄養をいただこう 「野菜のごま和え」
29 (月)	米飯 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 えび 豚肉 いか なると 豚肉 粒状大豆たん白	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ もやし しいたけ きくらげ 小松菜 キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが きゅうり 大根	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 大豆油 ごま油 小麦粉 うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム オイスターソース 酢 醤油 塩	753 28.4 381	よくかんで食べよう 「八宝菜」
30 (火)	うどん 唐しめそあんかけ 牛乳 パンバンジー ヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 ごま	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング	737 32.7 455	骨を丈夫にする乳製品を食べよう 「牛乳、ヨーグルト」

※ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン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。
※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。
また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。
○挿絵・記事：少年写真新聞社「新食育ブック」「食育ブック」、健学社「すぐに役立つ！食育だより」「食育フォーラム」、
全国学校給食協会「給食だより工房」「学校給食」