

9月

給食こんだて表 (小学校A)

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	西島学校給食センター		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 たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(たんぱく質)	
1 (月)	ナン(減量)			ナン		645 暑さに負けずに
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう	30.0 暑くて食欲がない時も、食べないと元気に活動できません。少しずつでもいろいろな食べものを食べて、しっかり活動ができるようにしましょう。
	牛乳	牛乳				329
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし	アーモンド	フレンチドレッシング	
	フルーツよせ		パイナップル みかん 黄桃	砂糖		
2 (火)	米飯(減量)			米		633 生活リズム
	牛乳	牛乳				28.3
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	541 9月になりましたが、夏休み明けの体調はいかがでしょうか。早寝早起きの生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ 生姜	じゃがいも	かつお節	
3 (水)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		625 ふるさと給食
	牛乳	牛乳				24.3
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	378 静岡市内で作られた黒はんぺんのフライが登場します。また、実だくさん汁に使うだしは、厚削りのかつお節からとっています。
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん	
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	
4 (木)	ソフトめん			ソフトめん		601 海と山のサラダ
	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	25.8 海と山のサラダには、海の幸と山の幸が入っています。それは海産物のいかと、きのこのしめじで、味や食感のアクセントになります。
	牛乳	牛乳				323
	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 イタリアンドレッシング	
	りんごゼリー		りんご	砂糖		
5 (金)	米飯(減量)			米		622 魚を食べよう
	牛乳	牛乳				24.5
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		332 さばやあじ、いわしなどの魚には、私たちの血液をサラサラにしてくれる、健康によいあぶらがたくさん含まれています。
	きゅうりの酢の物	かまぼこ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩	
	けんちん汁	豆腐	こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩	
8 (月)	米飯(減量)			米		682 おなかをきれいに
	牛乳	牛乳				29.7
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	でんぶん 大豆油	赤ワイン 醤油	347 こんにゃく、海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれます。
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油	
9 (火)	黒砂糖ロールパン(減量)			パン 黒砂糖		612 ひよこ豆を食べよう
	牛乳	牛乳				23.8
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ水煮 まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう	355 今日のミネストローネには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆には、たんぱく質、食物せんい、葉酸、鉄などが含まれています。
	ミネストローネ	鶏肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ 白菜 トマト		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
	黄桃缶		黄桃	砂糖		
10 (水)	米飯(減量)			米		708 食事をおいしく、バランスよく
	大豆のカレー	豚肉 大豆 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 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールー トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	23.6 毎年9月は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。具体的には、野菜の摂取量を増やすことや、減塩が勧められています。
	牛乳	牛乳				387
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松菜 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩	
11 (木)	米飯(減量)			米		655 豚肉の栄養
	牛乳	牛乳				26.7
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 赤ピーマン しいたけ	でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	酒 醤油 塩 中華スープの素 オイスターソース トマトケチャップ 酢	291 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。疲労回復に効果があり、たまねぎ、にんにくなど、アリシンを含む食品ととるとより効果的です。
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング	
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ もやし 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	
12 (金)	食パン(減量)			パン		608 スパイス
	牛乳	牛乳				22.7
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵 昆布	にんじん たまねぎ	大豆油 じゃがいも	コンソメスープの素 塩 こしょう 薄口醤油 カレー粉	339 洋風おでんの味つけに使うカレー粉は、様々なスパイスを組み合わせたものです。スパイスにはそれぞれ、香り・辛味・色を付ける、食欲増進などの効果があります。
	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		和風ドレッシング	
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖		

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
16 (火)	米飯			米		648	和食の献立 和食は、だしのうまみを活かすことで、動物性脂肪や塩分を控えることにつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。
	牛乳	牛乳				31.1	
	さわらのてり焼き	さわら		大豆油	醤油 みりん	314	
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節		
	きのこ汁	豚肉 油揚げ	白菜 大根 えのきたけ なめこ しいたけ		かつお節 塩 醤油		
17 (水)	米飯(減量)			米		589	茎わかめ 茎わかめは、わかめのひらひらした葉の部分をとった中芯の部分です。コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。
	納豆	納豆			たれ	23.7	
	牛乳	牛乳				311	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ ししいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風醤油ドレッシング		
18 (木)	うどん	長寿食献立		うどん		653	「まごわやさしい」 豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字です。これらは栄養バランスを整えるために取り入れたい食材の例で、和食の基本的な食材でもあります。
	五目うどん	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 たまねぎ ししいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつお節 醤油 みりん 塩	34.0	
	牛乳	牛乳				316	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油			
	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		イタリアンドレッシング		
	炒り黒豆	黒大豆					
19 (金)	米飯(減量)			米		678	中華丼を食べよう 中華丼は、豚肉、いか、野菜などたくさんの種類の食品を使った料理です。うずら卵もよくかんで食べましょう。
	中華丼	いか うずら卵 豚肉 なると	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ	30.9	
	牛乳	牛乳				307	
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆たんぱく	とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	塩		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		
22 (月)	米飯			米		634	彼岸のお供え 秋の彼岸にお供えするおはぎは、初秋に咲く萩に由来し、粒あんのつぶつぶを、小さな萩の花に見立てていると言われています。
	牛乳	牛乳				24.3	
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 なたね油	醤油 塩	366	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
24 (水)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		637	野菜を食べよう 野菜は、ビタミンや食物せんいを多く含むので、生活習慣病の予防に役立ちます。スープやみそ汁に入れるなど、野菜をとる工夫をしましょう。
	牛乳	牛乳				32.7	
	あじのカレーフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	カレー粉	364	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	もやしスープ	豚肉	とうもろこし 小松菜 もやし しめじ		とりがらスープ スープストック 塩 醤油 こしょう		
25 (木)	米飯(減量)			米		685	じゃがいも 年間を通して手に入りますが、品種や収穫時期、産地によって味や食感が違います。
	牛乳	牛乳				25.6	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢	324	
	じゃがいものそぼろ煮	大豆 鶏肉	生姜 ししいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん		
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
26 (金)	麦入り米飯			米 麦		624	わかめスープ わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。韓国では、誕生日に食べる習慣もあるそうです。
	牛乳	牛乳				25.5	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	380	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ	ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
29 (月)	食パン(減量)			パン		628	キウイフルーツ 輸入キウイフルーツは、春から夏にかけて店頭で多く見かけますね。国産のものは、11月頃から出荷り始めます。
	牛乳	牛乳				27.6	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	362	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 枝豆		クリーミーコンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
30 (火)	米飯(減量)	お月見献立		米		609	お月見 今年の十五夜は10月6日です。「中秋の名月」と言われ、農作物の収穫を祝います。また「芋名月」とも言い、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりします。
	牛乳	牛乳				22.2	
	五目はんべんのごま揚げ	五目はんべん		小麦粉 ごま 大豆油		365	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	いものこ汁	豆腐 みそ	大根 根深ねぎ	里芋	かつお節		

おしらせ	・この献立表には、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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。 ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 ・パンは小麦、乳を使用して、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、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、セラチンが混入する可能性があります。 ・めん類は小麦を使用して、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。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。 ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・給食費はすべて食材料費に使われています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。 ・表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）量の数値です。
------	---