

9月きゅうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回20回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう

静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる	一口メモ			
1	月	むぎごはん			むぎ こめ	631	21.3	305	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		カレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレーウ				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ コーン	あぶら				
		あおりんごゼリー			あおりんごゼリー				
2	火	マーガリンいりロールパン			マーガリンいりロールパン	597	24.9	372	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ えのきだけ にんにく しょうが	さとう				
		じゃがバター			じゃがいも バター				
		やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな					
3	水	むぎごはん			むぎ こめ	574	24.2	523	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん				
		もやしとにらのソテー		りょくとうもやし にら キャベツ	あぶら				
4	木	りんごチップいりロールパン			りんごチップいりロールパン	590	23.5	564	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎ マカロニ				
		やさいスープ		こまつな にんじん コーン	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
5	金	むぎごはん			むぎ こめ	544	21.4	413	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん				
		ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ					
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ					
8	月	マーガリンいりロールパン			マーガリンいりロールパン	609	21.8	368	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	りょくとうもやし にんじん しょうが キャベツ	めん あぶら				
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ					
		とうにゅうプリン	とうにゅうプリン						
9	火	むぎごはん			むぎ こめ	601	24.6	394	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのてりやき	さば	しょうが					
		きゃべつとあぶらあげの にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきだけ	じゃがいも				
10	水	くろざとういりロールパン			くろざとういりロールパン	565	21.4	350	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ようふうおでん	とりにく ワインナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ コーン	あぶら				
		れいとうもも		もも					
11	木	むぎごはん			むぎ こめ	569	22.9	353	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		しらすあおのりりたまごやき	たまご しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん				
		こもくめ	だいす とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう				
		きのこじる	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ					
12	金	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	むぎ こめ ごまあぶら	583	20.7	271	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら こむぎこ さとう				
		こもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ コーン りょくとうもやし	ごまあぶら				

ふるさと給食の日



16	火	しょくパン			しょくパン	536	24.4	329	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				食事の前には必ず手洗いをしましょう。手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとても大切なことです。食事の前には石けんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。
		ほきのミックスソース	ほき		でんぶん さとう あぶら				
		きゃべつとこまつなのソテー ポテトスープ		キャベツ こまつな ベーコン	あぶら たまねぎ コーン にんじん じゃがいも				
17	水	むぎごはん			むぎ こめ	565	24.1	321	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						こんにゃくは、何から作られているか知っていますか？実は、こんにゃく芋という里芋の仲間の芋から作られています。こんにゃく芋をすりおろしたものを煮て、固めるとこんにゃくができます。
		こもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげんこんにゃく	さとう あぶら こまつな じゃがいも				
		なっとう	なっとう						
		とうがんのみそしる	みそ	とうがん こまつな えのきだけ					
18	木	ロールパン			ロールパン	651	25.4	338	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						今日はロールパンを上手に割って、ウインナーとポイルキャベツをにはさんで、ホットドッグにして食べてみてください。
		ウインナー	ウインナー		さとう				デザートは9月が旬のぶどうを使ったゼリーです。秋は旬を迎える果物が多い季節です。みなさんは、秋が旬の果物をいくつか知っていますか？
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ				
		グレープゼリー			グレープゼリー				
19	金	むぎごはん			むぎ こめ	596	23.4	324	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						チンゲンサイは、静岡県でたくさん収穫される野菜の一つです。特に磐田市や浜松市を中心に栽培され、全国の中でも生産量が上位です。県では年間通して栽培されていますが、秋～冬が旬の野菜です。
		さわらとやさいのちゅうかに	さわら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	でんぶん さとう あぶら				
		ちんげんさいのスープ	ちんげんさい	とうふ チンゲンサイ しめじ はくさい	でんぶん				
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら				
22	月	しょくパン			しょくパン	567	27.9	301	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると脳や体が目覚めます。
		メイプルジャム			メイプルジャム				朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが					
		キャベツソテー		キャベツ	あぶら				
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ				
24	水	むぎごはん			むぎ こめ	614	24.5	489	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						今日の献立のホイコーローは、辛い料理で有名な中国の四川料理で、薬ニンニクとゆでた豚肉をゆめた家庭料理です。日本では薬ニンニクがあまり手に入らないので、その代わりにキャベツやピーマンを使ったものがホイコーローになったそうです。
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	さとう				
		ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	コーン					
		フルーツあんぱん			フルーツあんぱん プリン				
25	木	ナン			ナン	622	27.0	398	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						今日はいつものカレーライスではなく、ナンとドライカレーです。ナンは、インドやネパール、パキスタンなどで食べられているパンです。ナンは「タンドール」というつぼ型の窯の側面に貼り付けて焼きます。
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら				
		キャベツソテー		キャベツ コーン	あぶら				
		のむヨーグルト	はっこうにゅう						
26	金	むぎごはん			むぎ こめ	614	22.7	411	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						さんまは秋が旬の魚です。「さんまが出ると按摩（あんま）が引込む」ということわざがあります。按摩というのはマッサージのことで、さんまは栄養が豊富で、さんまを食べると体が丈夫になり、按摩にかかる必要がなくなるという意味です。
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぶん あぶら さとう こまつな				
		やさいのにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ					
29	月	むぎごはん			むぎ こめ	591	24.4	475	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						生揚げは木綿豆腐をあつめに切り、油で揚げたものです。油揚げとは違い中は豆腐の食感が残っていて、柔らかいです。たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	あぶら さとう				
		はるさめスープ		にんじん いいたけ きくらげ りょうとうもやし こまつな	はるさめ				
30	火	ソフトめん			ソフトめん	577	28.8	403	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						にぼしは魚を丸ごと食べることができ、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。そしてよく噛んで食べることで、虫歯の予防になります。また、よく噛むことは脳の働きを良くして、記憶力や集中力をアップさせてくれます。
		ナスいりミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト	チーズ あぶら				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら				
		あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう こまつな				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

(イラスト出典：全国学校給食協会)

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、安全確認につとめています。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

○ 表記されている栄養価は3・4年生の数値です。