

9月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 20回)



令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめくみと食を支える人たち」

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
1	月	ソフトめんナスいりミートソース (ソフトめん)			ソフトめん		
		(ナスいりミートソース)	ぶたにく チーズ	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	あぶら	658 kcal 28.4 g 23.6 g 395 mg 1.8 g	給食再開です。 これから「早寝、早 おき、朝ごはん」を合 言葉に、元気で豊かな 生活を送りましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツあえ(あんにんどうふ)		パイナップル もも	あんにんどうふ(にゅうせいひ ん、みずあめ、れんにゅう) さとう		
		チーズ	チーズ				
2	火	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ ごまあぶら	536 kcal 19.1 g 19.0 g 268 mg 2.4 g	みそ汁やスープなど の汁物は、汗で失わ れた水分や塩分を補 給するのにも役立ちま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぎょうざ	とりにく だいず	きやべつ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
		ご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 もやし	ごまあぶら		
3	水	ナン			ナン	657 kcal 27.4 g 21.6 g 379 mg 2.4 g	ナンはインドやネパ ールで食べられている 平たいパンです。水分 の少ないドライカレー と一緒に食べましょ う。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ドライカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
		コーンサラダ		きゅうり きやべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご かんてん	さとう でんぶん		
4	木	ロールパン(1年生なし)			ロールパン	568 kcal 22.7 g 21.7 g 315 mg 2.4 g	和風やきそばは、仕 上げにおでん粉をか けて作ります。あおの りやそば節の香りを楽 しみながら食べてくだ さい。
		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(あおのり、いわし、さば)	しょうが にんじん もやし きやべつ	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		さとう みずあめ		
5	金	むぎごはん			こめ むぎ	609 kcal 21.9 g 23.1 g 270 mg 1.8 g	中華料理のチンジャオ ロースは、せん切りに したお肉やピーマン、 たけのこを炒めて中華 風に味付けをして作る 料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ きやべつ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるまき でんぶん こめこ さとう		
		チンジャオロース	ぎゅうにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン	あぶら でんぶん さとう		
		ちゅうかスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし			
8	月	むぎごはん			こめ むぎ	660 kcal 26.7 g 23.3 g 391 mg 2.0 g	豚肉のビタミンB1は、 ごはんの炭水化物を エネルギーにするのを 助ける働きがありま す。ご飯と焼き肉は相 性の良い組み合わせ です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきにく	ぶたにく	しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら		
		みそしる	あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こまつな えのき			
		にゅうさんきんぜりー	にゅうさんきんいんりょう	レモン かんてん	さとう		
9	火	マーガリンパン			マーガリンパン	575 kcal 23.9 g 26.2 g 369 mg 2.1 g	秋に向けて、きのこを 使った料理が増えて いきます。苦手な子 も、少しずつでいいの で挑戦してみよう。
		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 だいず	たまねぎ えのき しめじ(たまねぎ しょうが にんにく トマト)	デミグラスソース さとう あぶら		
		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 きやべつ こまつな			
10	水	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ ごま	573 kcal 20.7 g 16.6 g 361 mg 2.5 g	まぐろに含まれるビタ ミンDはカルシウムの 吸収を促進するはたら きがあります。骨を丈 夫にする手助けをする 食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まぐろのメンチカツ	まぐろ ホタテエキス だいず	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ		
		やさいのふくめに		にんじん ごぼう たけのこ こんにやく	じゃがいも さとう		
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ			
11	木	むぎごはん			こめ むぎ	570 kcal 21.1 g 17.6 g 285 mg 1.8 g	さわらの小骨が残って いるかもしれません。 よくかんで、気をつけ て食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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	じゃがいも さとう あぶら でんぶん		
		チンゲンサイのスープ	とりにく	チンゲンサイ しめじ はくさい	でんぶん		
12	金	チキンカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	620 kcal 19.5 g 17.1 g 306 mg 1.9 g	今日のカレーは、鶏肉 を使いました。鶏肉 は、他のお肉に比べ て、肌の健康を守るビ タミンAという栄養素が 多く含まれています。
		(チキンカレー)	とりにく	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 カレールー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン きやべつ	あぶら		
		ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		

16	火	しょくパン			しょくパン	528 kcal 23.2 g 23.0 g 359 mg 2.4 g	ホキは、白身魚の一種です。白身魚は、淡白な味なので、和・洋・中いろいろな味付けに合うお魚です。
		だいずチョコレート	だいず だっしふんにゅう		チョコレート		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホキのミックスソースかけ	ほき みそ		あぶら さとう でんぶん		
		きやべつとこまつなのソテー		きやべつ こまつな	あぶら		
		ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも		
 17	水	むぎごはん			こめ むぎ	569 kcal 22.7 g 16.9 g 287 mg 1.7 g	ふるさと給食の日 今日の厚焼き玉子は、清水区の工場で作られたものです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご(しらすあおのり)	たまご しらす あおのり かつおぶし		さとう あぶら でんぶん		
		ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう		
		きのこのすましじる	とうふ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
18	木	むぎごはん			こめ むぎ	625 kcal 24.0 g 20.2 g 531 mg 1.8 g	食中毒をふせぐポイント3つ ①つけない ②ふやさない ③やっつける。 手をしっかり洗ってから食べましょう。つめの周りは汚れが残りますので、特に注意が必要です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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	さとう あぶら		
		はるさめスープ		にんじん しいたけ きくらげ チンゲンサイ もやし	はるさめ		
		あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず	さとう みずあめ		
19	金	こくとうみつパン			こくとうみつパン	512 kcal 23.1 g 18.8 g 316 mg 2.3 g	
		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	バター あぶら マカロニ こむぎこ		
		きやべつのスープ		こまつな きやべつ にんじん コーン			
22	月	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	525 kcal 20.4 g 16.6 g 280 mg 2.2 g	スペインオムレツは、卵と一緒にじゃがいもやベーコンなどを入れて焼いた料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
		とうがんスープ	とりにく	とうがん えのき			
24	水	ウインナードッグ (パン)			パン	548 kcal 23.6 g 24.2 g 305 mg 2.3 g	牛乳はカルシウムだけでなく、ビタミンB2も多く含まれます。細胞の成長を促す栄養素です。
		(ウインナー・ケチャップ)	ウインナー				
		(きやべつ)		きやべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンチャウダー	とりにく りんごにゅう	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
25	木	むぎごはん			こめ むぎ	579 kcal 22.7 g 21.0 g 408 mg 1.8 g	しょうがは、肉や魚の臭みを消す役割をします。
		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 ツナ	ほうれんそう きやべつ			
		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 ねぶかねぎ			
26	金	りんごパン			りんごパン	522 kcal 22.9 g 18.9 g 312 mg 2.5 g	大豆はお肉と同じようにたんぱく質の多い食品ですが、それだけでなく食物せんいも多く含まれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいずとウインナーのトマトに	だいず ウインナー	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう なまクリーム		
		ほうれんそうのスープ	とうふ	にんじん きやべつ コーン ほうれんそう			
29	月	むぎごはん			こめ むぎ	618 kcal 22.6 g 23.5 g 335 mg 2.0 g	旬の食べ物「さんま」 さんまは秋が旬の食べ物ですが、最近では海の環境が変化しているため、さんまが育ちにくくなっているようです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら さとう ごま でんぶん		
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
		なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ			
30	火	げんまいいりパン			げんまいいりパン	593 kcal 27.3 g 23.9 g 363 mg 2.3 g	コールスローは、細かく切ったキャベツのサラダです。今日はきやべつ、きゅうりを細かく切って作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ローストチキン	とりにく	しょうが			
		コールスローサラダ		きやべつ コーン きゅうり	コールスロードレッシング		
		ミネストローネ(マカロニ)	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
		スイートポテト	とうにゅう だいず		さつまいも じゃがいも さとう あぶら こめこ		

- 注意
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。

○ 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。

○ 給食費は全て食材料費に使用しています。

○ 学校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。

○ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。

○ 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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

○ 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。

○ 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。
- ★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★
- 今月の特集は「夏休みの給食室」
e-メッセージをご覧ください。
-