

給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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
1 (月)	ナン (減量)			ナン		737	暑さに負けない 食事をしよう
	牛乳	牛乳				28.2	
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん た まねぎ ビーマン トマト グ リンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープス トック カレー粉 塩 こ しょう 醤油 フィッシュ カルシウム	419	
	コーンとポテトのサラダ		とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネー ズ			
	フルーツ入りサイダーゼリー		パインアップル みかん	サイダーゼリー			
2 (火)	米飯 (減量)			米		628	五目豆について 知ろう
	牛乳	牛乳				21.4	
	かつおのコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でんぶ ん 植物油脂 大豆油	醤油 塩 こしょう	372	
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わか め みそ	大根 白菜		かつおだし		
3 (水)	米飯 (減量)			米		669	味つけの ひみつを知ろう 「生揚げの カレー炒め」
	牛乳	牛乳				28.9	
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつ お節	にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャッ プ 酒 醤油	363	
	いかと野菜の寄せ焼き	たら いか あおさ 粉	キャベツ とうもろこし	でんぶん 大豆油	塩 こしょう		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ				
4 (木)	食パン (減量)			パン		609	海藻を食べよう
	ジャム			いちごジャム		20.9	
	牛乳	牛乳				388	
	洋風おでん	鶏肉 うずら卵 ウ インナー	にんじん こんにゃく たまね ぎ パセリ	大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こ しょう 醤油 フィッシュ カルシウム カレー粉		
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
5 (金)	米飯 (減量)			米		582	 ふるさと給食の日 「黒半べんの フライ」
	牛乳	牛乳				21.6	
	黒半べんのフライ	黒半べん		小麦粉 パン粉 大豆 油		355	
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 みりん かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
8 (月)	米飯 (減量)			米		586	季節の食べ物 「りんご」
	牛乳	牛乳				21.1	
	中華丼	豚肉 うずら卵 な ると	生姜 にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ きく らげ	大豆油 ごま油 でん ぶん	中華スープの素 塩 こ しょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤 油 とんこつスープ	365	
	リャンパン	ポークハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	りんご缶		りんご				
9 (火)	ソフトめん			ソフトめん		678	洋食を知ろう
	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん トマト りんごベース ト	大豆油 小麦粉 マー ガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	25.5		
	牛乳	牛乳				382	
	ポテトサラダ	ポークハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネー ズ			
	マスカットゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
10 (水)	米飯 (減量)			米		583	豆腐の料理を 食べよう
	牛乳	牛乳				24.5	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん	445	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
	すまし汁	わかめ	にんじん えのきたけ 小松菜 白菜		かつおだし 昆布だし 塩 薄口醤油		
11 (木)	米飯 (減量)			米		624	お酢のパワーを 知ろう
	牛乳	牛乳				20.1	
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ご ぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ご ま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	304	
	野菜の酢の物	わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	黄桃缶		黄桃				
12 (金)	食パン (減量)			パン		607	しっかり手を 洗おう
	ハムカツ	鶏肉 豚肉		植物油脂 パン粉 大 豆油	塩	22.1	
	ボイルドキャベツ		キャベツ			349	
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こ しょう		
16 (火)	米飯			米		677	給食の人気メニュー 「カレー」
	豚肉 チーズ スキ ムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん りんごベースト	大豆油 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ カレールウ 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	21.9		
	牛乳	牛乳				368	
	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		和風玉葱ドレッシング		
	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		
17 (水)	米飯 (減量)			米		642	食欲を増す料理 「マーボー豆腐」
	牛乳	牛乳				22.9	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん し いたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テン メンジャン オイスター ソース 醤油 トウバン ジャン	525	
	中華サラダ	ポークハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				

9月 給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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
18 (木)	食パン(減量) 大豆チョコレート 牛乳 オムレツ じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ 小松菜	パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 植物油 じゃがいも バター	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース スープストック こしょう とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醬 油	618 22.8 448	カルシウムをとろう 「じゃがいもの チーズ煮」
19 (金)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	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 小松菜 もやし 大根 キャベツ にんじん えのきた け	米 大豆油 トック	酒 醤油 フィッシュカル シウム ナムルドレッシング とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう 薄 口醤油	605 24.9 369	韓国料理を味わおう
22 (月)	米飯(減量) 牛乳 さんまのかば焼き おひたし みそ汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 根深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 大 豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし 醤油 かつおだし かつおだし	596 20.4 398	旬の魚を食べよう 「さんま」
24 (水)	うどん 五目うどん 牛乳 和風サラダ たこ型たこ焼き	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか わかめ たこ	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 大根 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ ねぎ 生姜酢漬	うどん でんぶん 大豆油 小麦粉 揚げ 玉 植物油 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 和風乳化ドレッシング かつおだし 塩	524 23.5 308	食感を楽しもう
25 (木)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼卵 茎わかめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 茎わかめ	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろ こし	米 大豆油 砂糖 じゃがい も でんぶん 砂糖 植物油脂	醤油 酒 フィッシュカル シウム みりん 酢 醤油 塩 和風ドレッシング	666 25.6 360	卵料理を食べよう
26 (金)	米飯(減量) 牛乳 豚肉とじゃがいものきんぴら 野菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 大根 えのきたけ しめじ	米 大豆油 砂糖 フレン チポテト ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛 子粉 醤油 かつおだし 洋辛子 粉 かつおだし	596 22.2 357	おなかの調子 を整える食べ物 「きのこ」
29 (月)	食パン(減量) ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ 洋梨缶	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 チーズ 大豆	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト ビュレ	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	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 塩	665 28.4 357	大豆の栄養を いただこう
30 (火)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごま和え (フェアトレード) 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	米 大豆油 ごま(フェアトレー ド) ごま 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 かつおだし	662 25.4 353	フェアトレード について知ろう

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
※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。
※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等

【めん】

- 卵、そば



10代のうちに！カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

