



れいわ ねん
令和7年

がつ
9月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとななる (きいろ)		
1月	カレーライス 	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	627 21.1 16.6 301 1.9	夏休み明け最初の給食です。給食で人気のカレーにしました。夏バテはしていませんか？残さず食べて生活リズムを戻しましょう。
	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 キャベツ とうもろこし	あぶら		
	あおりんごゼリー		りんごかじゅう	さとう		
2火	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	めん あぶら	566 28.6 18.1 349 1.6	あじつけにほしは、魚をまるごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	ドレッシング		
	あじつけにほし	カタクチイワシ		さとう こま		
3水	むぎごはん			こめ むぎ	565 20.2 16.5 286 1.5	ホイコーローは、肉と野菜と一緒にとることができます。豚肉と緑黄色野菜を合わせると、免疫力が增强されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	あぶら さとう		
	はるさめスープ		にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ	はるさめ		
4木	カツバーガー	ぶたにく だいすこ	キャベツ	パン パンこ でんぶ あぶら	603 25.1 22.5 333 2.7	今日のパンは横に切れ込みが入っているため、とんかつをはさんで食べましょう。シチューも食べて野菜もとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー 	とりくにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも ルウ あぶら		
	グレープゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
5金	むぎごはん			こめ むぎ	577 22.8 17.1 301 2.4	枝豆は、駒越地区で作られた“こまめ”という枝豆です。塩もみをしてゆでているので、ほんのり塩味が効いています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら でんぶ		
	えだまめ		えだまめ			
	みそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん	じゃがいも		
8月	マーガリンパン			パン マーガリン	657 23.1 27.0 328 2.4	給食の焼きそばには、1人約100グラムの野菜を使って作りません。からだの調子を整える野菜を毎日たくさん食べたいですね。
	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	キャベツ もやし にんじん しょうが	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	とうにゅうかこうひん		みずあめ さとう		
9火	むぎごはん			こめ むぎ	618 24.0 20.9 267 2.1	給食の唐揚げは、しょうが、にんにくをみじん切りにして、酒としょうゆと一緒に2時間ほど漬け込んでいます。味がしっかりしているので、ごはんのおかずになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぶ こむぎこ		
	こふきいも			じゃがいも		
	みそしる	とうふ みそ	ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ			
10水	ナン			ナン	546 24.4 19.2 381 2.4	ドライカレーは、ひき肉と細かく切った野菜を水分が少なくなるまでよく炒めます。水分を入れずに作ることで、野菜などの旨味が凝縮されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー 	ぎゅうにく 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		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
11木	むぎごはん			こめ むぎ	621 25.0 24.8 324 2.1	さばの照り焼きは、しょうゆで下味をつけてからオープンで焼いています。下味にしょうゆを加えることで、魚の臭みを軽減させます。
	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			
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
	みそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん えのきたけ	じゃがいも		
12金	くろさとうパン			パン こくとう	616 26.2 20.3 457 2.9	グラタンは、1つ1つ紙カップに入れて作っています。色どりの良い野菜も入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グラタン 	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	マカロニ ルウ あぶら		
	ミートボールいりコンソメスープ	ミートボール	はくさい かぶ かぶは			
	みかん		みかん			
16火	えびピラフ 	えび	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	584 20.7 18.3 373 2.1	給食のピラフは、ごはんと具材と一緒に炊き込んで作っています。えびや野菜の色が鮮やかです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でんぶ		
	とうがんスープ	とりにく	とうがん えのきたけ こまつな	でんぶ		
	スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう じゃがいも あぶら こめこ		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
17 水	むぎごはん			こめ むぎ	633 26.4 19.3 525 2.0	にらにはビタミンB1が含まれています。にらの香り成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収をたかめるので、疲労回復効果を促進してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐 	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ はねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら		
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
	あんぱんプリン	とうにゅうかこうひん	もちピューレー あんずかじゅう	みずあめ でんぶん		
18 木	ロールパン			パン	565 25.3 22.4 372 2.3	ハンバーグのソースにはきのこを入れました。食物繊維がとれるので、おなかの調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ えのきたけ トマト 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			
19 金	◎ふるさと給食◎					
	むぎごはん			こめ むぎ	603 25.2 17.9 340 2.1	納豆の栄養価は、混ぜる回数に影響は受けませんが、納豆のねばねばはナットウキナーゼというものです。高血圧の予防にはたります。
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま		
	みそしる	みそ	だいこん こまつな えのきたけ ねぶかねぎ			
なっとう	なっとう					
22 月	チャーハン 	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	612 21.1 21.7 283 2.5	チャーハンは炒めるのではなく、炊き込みで作っています。焼き豚と根深ねぎの旨味がごはんに染み込んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう ぎょうざのかわ あぶら		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく とうふ	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	ごまあぶら		
24 水	げんまいパン			パン げんまい	578 23.1 18.5 341 2.3	トマトには、メラニン色素を少なくしたり、シミを予防する美白効果が期待できます。パンをつけて食べてもいいですね。
	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 とうもろこし トマト	バター マカロニ こむぎこ		
	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
	ミルク			さとう		
25 木	むぎごはん			こめ むぎ	613 23.3 23.8 349 2.1	秋刀魚のような青魚にはDHAとEPAが含まれており、脳の細胞を活性化させるはたらきがあります。蒲焼きの甘辛いタレがごはんに合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
	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 たまねぎ			
26 金	むぎごはん			こめ むぎ	691 27.3 22.2 471 2.0	今日のみかんは早生みかんです。収穫時期が早いみかんのことをいいます。みかんの袋がやわらかいのが特徴です。
	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	あぶら さとう		
	ワンタンスープ	たまご ぶたにく みそ	たけのこ はくさい ほうれんそう しょうが たまねぎ	ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら		
	みかん		みかん			
29 月	むぎごはん			こめ むぎ	581 20.4 19.4 369 2.2	まぐろは、脳をたからせるDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。メンチカツになっているので、食べやすいです。
	のりのつくだに	かつおぶし		みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マグロのメンチカツ	まぐろ ほたて	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう		
みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぶかねぎ				
30 火	しょくパン 			パン	556 26.8 24.3 294 2.3	ローストチキンは、調味料だけでなく、みじん切りにした野菜も一緒に漬け込んでから焼きます。ひと手間加えた料理です。
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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			
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	ミネストローネ	ウインナー だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		

※記載されている栄養価は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。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。
 ※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※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。
 ※家庭配布用献立表には、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。
 ※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。 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。
 ※イラスト出典：全国学校給食協会