

9月きゅうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数20回）

献立作成テーマ：感謝して食べよう

静岡のめぐみと食を支える人たち

日曜日	こんだて	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
		血や肉や骨に作る	体の調子を整える	ねつや力に作る	一口メモ			
1月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578	22.7	373	2.6
	チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ こまあぶら	今日から給食が始まります。まだまだ暑い日が続くと思いますが、暑さに負けずにたくさん食べてください。今月の前半は、食べやすい献立にしています。残さず食べましょう。			
	あげシュウマイ	うたにく	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎ パンこ でんぶん				
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	しいたけ にんじん だけのこ こまつな もやし					
	はっこうにゅう	はっこうにゅう						
2火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	25.8	291	1.4
	ソフトめん			ソフトめん	今日は、年に一度のなすが入ったミートソースです。なすが苦手な人でもミートソースの味がしっかりしているので、食べられると思います。食後にツルツルした冷たいおいしいデザートがあるので、頑張って食べましょう。			
	なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん なす グリーンピース トマト しょうが にんにく	あぶら				
	ミックスフルーツゼリー		パイン みかん ぶどう りんご	さとう サイダー				
3水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			549	25.4	296	2.2
	ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	だけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら コーンスターチ	今日の中華料理とスープは両方ともでん粉でとろみを付けた料理ですが、中華料理はコーンスターチ、スープは片栗粉でとろみを付けています。コーンスターチはとうもろこし、片栗粉はじゃが芋から作られたでん粉です。この二つの違いはコーンスターチの方が、冷めてもとろみが保たれます。			
	たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
	こんぶだいず	こんぶ だいず						
4木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	26.9	371	2.1
	ピラフ	とりにく いか	たまねぎ とうもろこし にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら	今日は、シシャモフライをピラフの横に盛り付けてください。シシャモフライは、1年生は1人1本、2年生以上は1人2本です。			
	シシャモフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎ				
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ きくらげ ねぎ	はるさめ				
5金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	26.0	375	2.7
	ドッグパン	ウインナー	キャベツ	パン さとう	今日は、ロールパンを二つに割って、ウインナーとキャベツをはさんで、ドッグパンを作ってください。			
	コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	あぶら じゃがいも バター こむぎ				
	あじつけにぼし	かたくちいわし						
8月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			682	22.6	527	2.0
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日は、自分でフルーツヨーグルトを作ってください。ヨーグルトを開けて、混ぜて食べてください。			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン りんご					
9火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559	23.6	270	2.0
	むぎごはん			こめ むぎ	豚肉と野菜をたくさん使ったホイコーローです。豚肉には、疲労を回復させるビタミンB1がたくさん含まれています。疲れやすい暑い時期や運動をした後などにおすすめのお肉です。			
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン	あぶら さとう				
	ちゅうかろうコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
10水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	22.7	318	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ	大豆の燉煮に使われているひじきには、鉄分が豊富に含まれています。しかし、ひじきに含まれている鉄分は「非ヘム鉄」という体に吸収されにくい鉄分です。今日の燉煮のように野菜やたんぱく質を含む食品を料理すると吸収されやすくなります。			
	しらすいりあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう				
	だいずのいそに	だいず ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら				
	きのこじる	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ ねぎ					
11木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	24.9	364	2.2
	しょくパン			パン	今日の献立は暑い日には、少し食べにくい献立かもしれませんが、頑張ってください。ポタージュは、ルウから作ったスープです。残さず食べてください。			
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ	トマト	じゃがいも あぶら さとう でんぶん				
	こまつなとしめじのソテー		こまつな キャベツ しめじ	あぶら				
	ポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	バター こむぎ				
	みかんジャム			みかんジャム				
12金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			550	24.1	372	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ	今日のマーボー豆腐とソテーの両方に「オイスターソース」という調味料が使われています。オイスターソースは、貝の牡蠣を原料にして作られている中華料理の調味料です。			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ はねぎ ねぎ しょうが にんにく	こまあぶら さとう でんぶん				
	もやしとにらのソテー		もやし キャベツ にら	あぶら				

16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	24.9	346	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん	じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	五目きんぴらには、たくさんのごぼうを使っています。ごぼうは、硬くて切るのがとても大変な野菜です。そんな大量のごぼうを今日は、みんなで薄いスライスに切りました。残さず食べましょう。			
		なっとう	なっとう						
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ みそ	もやし					
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	26.3	422	2.2
		マーガリンパン			こめ むぎ				
		ようふうおでん	こんぶ とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも	今日の洋風おでんの中の昆布・鶏肉・ウインナー・玉ねぎは、煮込むとだしが出る食材です。洋風おでんをよく煮込んで作ったので、色々なだしが出てコクがあるおでんにできあがっていると思います。味わって食べてください。			
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが	あぶら さとう でんぶん				
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642	25.9	306	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		いわしフライ	いわし		あぶら パンこ こむぎこ	のっぺい汁は、根菜類を多く使って片栗粉などでとろみを付けた汁のことです。日本の郷土料理で、全国各地に伝わる料理で、味付けや中に入れる具材などは、地域によりそれぞれだそうです。			
		ミックスベジタブルのソテー	ベーコン	いんげん にんじん とうもろこし えだまめ	あぶら				
		のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぶん				
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556	24.1	270	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ぶたにくとやさいのソテー	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし たら しょうが	あぶら	給食で何度か出てきた冬瓜は、漢字で書くと「冬」の「うり」と書きますが、旬が夏の夏野菜です。冬瓜は切らずに丸のままの状態だと長期保存ができ、冬まで保存できるので、この名前が付けられたといわれています。			
		とうがんのみそしる	わかめ みそ	とうがん ねぎ					
		みかんゼリー			みかんゼリー				
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			543	23.8	395	2.5
		くろパン			パン さとう				
		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 しいたけ えのきだけ トマト	じゃがいも あぶら さとう	スープの中のきくらげは、きのこの仲間の食品です。あまり食べ慣れない食品だと思いますが、とても栄養が優れた食品です。鉄分・食物繊維が豊富で、さらにビタミンDというカルシウムを骨にするために欠かせない栄養素も豊富に含まれています。			
		こふさいも			じゃがいも				
		チンゲンサイのスープ	とりにく	にんじん きくらげ チンゲンサイ	マロニー				
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	23.8	401	2.3
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま				
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ	今月の豚汁の芋はじゃが芋ですが、来月からは、里芋の豚汁になります。里芋には、とろみがあるのでじゃが芋の豚汁よりおいしくなります。楽しみにしていてください。			
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも				
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			537	24.6	310	2.6
		ぶどうパン		ほしふどう	パン さとう				
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん	今月もまだまだ暑そうなので、焼きそばの量を控えめにしております。残さず食べましょう。涼しくなって、みなさんの食べる様子で、焼きそばの量を増やしていきたいと思います。			
		わかめスープ	わかめ たまご	たまねぎ	こま でんぶん				
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572	24.7	398	1.5
		むぎごはん			こめ むぎ				
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく トマト	あぶら さとう	生揚げのカレー炒めは、カレー味に下煮した生揚げをカレー味に作った挽肉のソースでさらに煮込んで作りました。ご飯がすすむ味になっていると思います。たくさん食べてください。			
		はるさめスープ	とりにく	しいたけ にんじん もやし はくさい	はるさめ				
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	22.9	341	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら さとう でんぶん こま	今日は、「さんま」とみそ汁の中の「さつま芋ときのこと」と秋の味覚を味わってください。さんまの蒲焼きは、ご飯にのせて食べるとご飯もおいしく食べられます。			
		にびたし	あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ					
		みそしる	とうふ みそ	なめこ えのきだけ	さつま芋				
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	24.5	344	2.1
		しょくパン			パン				
		きのこことチンゲンサイのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ まいたけ チンゲンサイ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	今日のクリーム煮は、秋の味覚「きのこ」を使ったクリーム煮です。きのこが苦手な人が多いようですが、きのこ類には、食物繊維が豊富で、腸を整えてくれる働きがあるので、毎日食べてもらいたい食品です。。			
		ミートボール	とりにく	トマト たまねぎ	あぶら さとう				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 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。
- 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、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。