



令和7年9月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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0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)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		697 34 488	カルシウムをとうろ 「味付煮干し」
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	ウインナー 鶏肉	にんじん こんにゃく たまねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こ しょう 醤油 カレー粉 フィッシュカルシウム		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ とうもろこ し	低カロリーマヨネーズ			
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		
2 (火)	米飯			米		763 23.7 350	食物繊維をとうろ 「きんぴら」
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 鶏卵 粒状大豆たん白	たまねぎ	パン粉 大豆油			
	きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 ごま	フィッシュカルシウム み りん 醤油 赤唐辛子粉		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり 大根	砂糖	醤油		
3 (水)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		836 27.3 437	カレーを食べて 暑い夏を乗り切ろう
	ポークカレー	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	大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワ イン こしょう 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		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャ ベツ きゅうり		和風乳化ごまドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん		醤油 酢 塩		
4 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		753 31.3 445	豆を食べよう 「チリコンカン」
	牛乳	牛乳					
	チリコンカン	牛肉 豚肉 大豆 チーズ マロー ファットピース ガ ルバンソー レッド キドニー	生姜 にんにく たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト パセリ	大豆油	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 チ リパウダー 醤油 フィッ シュカルシウム		
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤つのまた	きゅうり キャベツ 白きくらげ		青じそドレッシング		
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆 油	塩 こしょう		
5 (金)	米飯			米		779 27.9 354	だしのうまみを 感じよう 「肉じゃが」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく にんじん しいた け たまねぎ	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	厚焼卵	鶏卵 魚介エキ ス		砂糖	醤油		
	なめたけ和え	わかめ かまぼこ	なめたけ きゅうり				
8 (月)	米飯			米		820 29.4 365	夏が旬のとうがんを 味わおう 「とうがんスープ」
	牛乳	牛乳					
	チャブチェ	豚肉 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん にら しいたけ たけのこ	大豆油 ごま油 砂糖 春雨	醤油 こしょう 酒 塩 中華スープの素 コチジャン		
	春巻	粒状植物性たん白 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	大豆油 小麦粉	オイスターソース ほたて 貝エキス		
	とうがんスープ	鶏肉	とうがん 小松菜 根深ねぎ	ごま油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 中 華スープの素 酒 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム		
9 (火)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		729 29.5 411	イタリア版 実だくさん汁 「ミネストローネ」
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 植物油 アーモンド	シーザードレッシング		
	アーモンドサラダ		キャベツ とうもろこし きゅう り				
10 (水)	ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ トマト	大豆油 マカロニ	とりがらスープ スープス トック 塩 薄口醤油 こ しょう	649 24 364	タイ料理を味わおう 「ガバオライス」
	米飯			米			
	ガバオライス	鶏肉 豚肉 うずら 卵	にんにく 生姜 たまねぎ 赤 ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ	大豆油 砂糖 でんぷ ん	醤油 みりん オイスター ソース トウバンジャン フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	野菜のレモンしょうゆ和え		小松菜 キャベツ きゅうり レ モン		醤油 かつおだし		
11 (木)	黄桃缶		黄桃			725 32.3 348	韓国料理を味わおう
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りん ご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	フィッシュカルシウム 酒 醤油		
	ナムル	ハム	ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング		
12 (金)	卵スープ	鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ とうもろこ し	でんぷん	スープストック 塩 こ しょう	820 31 439	豚肉の 「ミートソース」
	ソフトめん			ソフトめん			
	ミートソース	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 トマト りんご	大豆油 小麦粉 マー ガリン	赤ワイン ナツメグ ウ スターソース スープス トック とりがらスー プ トマトケチャップ 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅう り		コールスロードレッシング		
	フルーツよせ		パイナップル缶 にんじんペー スト かぼちゃペースト りんご 果汁 オレンジ果汁 黄桃缶	砂糖			



令和7年9月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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
16 (火)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 生揚げの煮物 野菜のからし和え	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 大豆油 砂糖	塩 酒 醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 洋辛子粉	867 36.3 441	ふるさと給食の日 「生揚げの煮物」
17 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 リャンバン 揚げしゅうまい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 豚肉	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ レタス きゅうり たまねぎ しょうが	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 春雨 パン粉 小麦粉 でんぶ ん 大豆油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 青じそドレッシング	857 35.3 470	中華料理を味わおう
18 (木)	ナン ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり キウイフルーツ	ナン 大豆油 じゃがいも 低カロリーマヨネーズ	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ チリパウダー ターメリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中濃ソース 醤油	822 34.6 437	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
19 (金)	米飯 牛乳 肉じゃがコロッケ 茎わかめサラダ みそけんちん汁	牛乳 牛肉 粒状大豆たん白 茎わかめ 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 大豆油 ごま油	和風乳化ドレッシング かつおだし いりこだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 塩	807 24.5 446	食感を楽しもう 「茎わかめサラダ」
22 (月)	米飯 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ パインアップル缶	牛乳 豚肉 チーズ スキミミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビュレ りんご とうもろこし きゅうり キャベツ パインアップル缶	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルーデミグラスソース フィッシュカルシウム とりがらスープ コールスロッドレッシング	775 24.5 399	日本の洋食を味わおう 「ハヤシライス」
24 (水)	食パン 牛乳 ハムカツ ポイルドキャベツ チーズ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 粉末状植物性たん白 チーズ 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	パン パン粉 大豆油 でんぶ	中濃ソース 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	709 29 436	サンドにして食べよう 「ハムカツ」
25 (木)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え 納豆	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ 納豆	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	米 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 たれ からし	795 34.7 448	ごまの栄養をいただこう 「野菜のごま和え」
26 (金)	米飯 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 えび 豚肉 いか なると 豚肉 粒状大豆たん白	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ もやし しいたけ きくらげ 小松菜 キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが きゅうり 大根	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 大豆油 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム オイスターソース 酢 醤油 塩	753 28.4 381	よくかんで食べよう 「八宝菜」
29 (月)	うどん 唐しめあんかけ 牛乳 パンバンジー ヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 ごま	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング	737 32.7 455	骨を丈夫にする乳製品を食べよう 「牛乳、ヨーグルト」
30 (火)	米飯 牛乳 肉団子のみつからめ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚脂 粒状大豆たん白 豚肉 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく とうもろこし えのきたけ 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 みりん かつおだし 醤油 かつおだし かつおだし いりこだし	732 25.7 430	海藻類を食べよう 「ひじきの炒め煮」

※ 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（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
※ めん類の製造過程では、卵が混入する可能性があります。
※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。
※ また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。
○挿絵・記事：少年写真新聞社「新食育ブック」「食育ブック」、健学社「すぐに役立つ！食育だより」「食育フォーラム」、
全国学校給食協会「給食だより工房」「学校給食」