

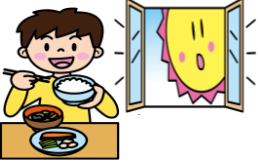
9月

給食献立表



◆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 静岡のめぐみと食を支える人たち

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター			ひとロメモ
		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)	
1 (月)	米飯			米		719 32.5 406	朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。 
	牛乳	牛乳					
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩		
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 葉ねぎ		かつおだし		
2 (火)	米飯 (減量)			米		833 32.6 603	
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩 ポークエキス 香辛料		
3 (水)	食パン (減量)			パン		734 31 392	キウイフルーツを食べよう
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ	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		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
4 (木)	米飯 (減量)			米	まごわやさしい献立	822 31.4 570	まごわやさしい献立 9月15日の「敬老の日」にちなんだ献立です。「まごわ(は)やさしい」は、食べると健康になれるといわれる食材の頭文字を語呂合わせにしたもので、それぞれ「豆類、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚類、しいたけ(きのこ類)、いも」のことです。 
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	わかめサラダ	わかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
5 (金)	米飯 (減量)			米		762 29.3 433	
	牛乳	牛乳					
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油	塩 香辛料 醤油 酒 酢 みりん ウスターソース		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま 里芋	かつおだし		
8 (月)	うどん			うどん		746 29.7 427	なると なるとは、少なくとも19世紀なかばには存在していたと考えられています。現在、日本で食べられているなるとの多くは、静岡県焼津市で作られているものです。
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なると	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト		
9 (火)	米飯 (減量)			米		853 39.4 418	台湾料理を食べよう「ルーロー飯」
	牛乳	牛乳					
	ルーロー飯	豚肉 うずら卵 生揚げ	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油 フィッシュカルシウム		
	パンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	杏仁かん	豆乳 豆乳加工品	みかん パインアップル	砂糖			
10 (水)	米飯			米		806 30.8 410	ふるさと給食 今日は、県内産の玄米で作られた玄米団子を静岡の実だくさん汁に入れました。玄米には、ビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれています。 
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	五目半べんの磯辺焼き	五目半べん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん きゅうり		ごまドレッシング		
	静岡の実だくさん汁	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	玄米	かつおだし		
11 (木)	食パン (減量)			パン		744 28.8 334	野菜を食べよう「野菜スープ」
	牛乳	牛乳					
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 大豆油	トマトケチャップ トマトピューレ 野菜エキス 塩 こしょう		
	シーザーサラダ	ベーコン	赤ピーマン キャベツ きゅうり		シーザードレッシング		
	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
12 (金)	米飯 (減量)			米		755 30.6 432	レモン レモンは、インド北部原産の、さわやかな香りと酸味を持つ柑橘類です。酸味のもとのクエン酸には、体の疲れをとる働きがあるといわれています。
	ツナの手作りふりかけ	まぐろ油漬 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	醤油 みりん 酢		
	牛乳	牛乳					
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし		

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
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		
16 (火)	米飯 (減量)			米		706 22.5 440	姿勢よく 食べていますか？ 姿勢をよくして食べると消化がよくなり、両足をきちんと床につけることで体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉	キャベツ にら 生姜 にんにく	豚脂 砂糖 小麦粉 米粉 大豆油	醤油 酒 塩 香辛料		
	のりチーズサラダ	チーズ のり	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし		中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
17 (水)	ナン (減量)			ナン		829 33.8 363	ナンと一緒に 「ドライカレー」 を食べよう
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんごペースト	大豆油	ウスターソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープの素 ナツメッグ カレー粉 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		1000アイランドドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
18 (木)	米飯			米		802 27.1 361	海藻を食べよう 「茎わかめ」
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	和風醤油ドレッシング		
	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
19 (金)	米飯 (減量)			米		768 29.2 448	魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	ほうれん草 たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩 フィッシュカルシウム		
22 (月)	ソフトめん			ソフトめん		904 34.7 441	マッシュルーム マッシュルームは、日本には自生していないきのこで、ツクリタケ、セイヨウマツタケともいい、ホホワイト種とブラウン種があります。昆布やトマト、チーズなどと同じうま味成分のグルタミン酸を多く含みます。
		牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース トマト ピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ コンソメスープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	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		和風乳化ドレッシング		
	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 大豆油	塩		
24 (水)	米飯			米		710 29.5 410	深川めし 深川めしは、東京都の郷土料理です。江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。昭和の初期までは、浅草で深川めしを売る屋台が多くありました。
	深川めし	あさり 鶏卵	生姜 にんじん 根深ねぎ ごぼう 枝豆	砂糖 植物油脂	醤油 酒 かつお節エキス こんぶだし 塩		
	牛乳	牛乳					
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 生姜	じゃがいも	かつおだし		
25 (木)	米飯			米		811 33.1 381	骨を丈夫にする 食べ物 「小松菜」
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	野菜のツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜	ごま	酢 醤油		
	みかんゼリー		みかん	砂糖			
26 (金)	食パン (減量)			パン		775 29.4 629	ミネストローネ ミネストローネは、イタリアのスープで、具たくさんなのが特徴です。家庭によって入れる食材は様々で、日本のみそ汁のように、イタリアで代表的な家庭料理の一つです。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
	牛乳	牛乳					
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ	豚脂 パン粉 砂糖 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
29 (月)	米飯 (減量)			米		759 27.9 377	さんま さんまには、DHA、EPAが豊富に含まれています。また、貧血を防ぐビタミンB12やカルシウムの吸収率を高めるビタミンD、鉄や亜鉛などのミネラルをバランスよく含んでいます。
	牛乳	牛乳					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし		
	野菜の酢の物	わかめ ちくわ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
30 (火)	米飯			米		728 31.1 459	「豚肉」を食べて 暑さに負けない 体をつくろう
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		

- 給食費は全て食材料費に使われています。
●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
●魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
●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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
●米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
●めん類の製造過程で、そば、卵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・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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
●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。