

9月

給食こんだて表 (小学校B)

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	西島学校給食センター	エネルギー たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
		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		
1 (月)	米飯(減量)			米	646	あおさ あおさは海藻の仲間 で、カリウムやマグネシ ウムが含まれていま す。今日の厚焼卵に は、しらすとおさが 入っています。
	牛乳	牛乳			28.6	
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 食物油脂 でんぶん	395	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ			
2 (火)	ナン(減量)			ナン	645	暑さに負けずに 暑くて食欲がない時 も、食べないと元気に 活動できません。少 しずつでもいろいろな 食べものを食べて、し っかり活動ができるよ うにしましょう。
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	30.0	
	牛乳	牛乳			329	
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし	アーモンド		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖		
3 (水)	米飯(減量)			米	633	生活リズム 9月になりましたが、夏 休み明けの体調はいか がでしょうか。早寝早起 きの生活リズムを整え、 元気に過ごしましょう。
	牛乳	牛乳			28.3	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	541	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ 生姜	じゃがいも		
4 (木)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米	625	ふるさと給食 静岡市内で作られた黒 はんぺんのフライが登 場します。また、実だ くさん汁に使うだしは、厚 削りのかつお節から とっています。
	牛乳	牛乳			24.3	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	378	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも		
5 (金)	ソフトめん			ソフトめん	601	海と山のサラダ 海と山のサラダには、 海の幸と山の幸が入っ ています。それは、海 産物のいかと、きのこ のしめじで、味や食感 のアクセントになりま す。
	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	25.8	
	牛乳	牛乳			323	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油		
	りんごゼリー		りんご	砂糖		
8 (月)	米飯(減量)			米	622	魚を食べよう さばやあじ、いわしな どの魚には、私たちの血 液をサラサラにしてく れる、健康によいあぶら がたくさん含まれていま す。
	牛乳	牛乳			24.5	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん	332	
	きゅうりの酢の物	かまぼこ わかめ	きゅうり	砂糖		
	けんちん汁	豆腐	こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも		
9 (火)	米飯(減量)			米	682	おなかをきれいに こんにゃく、海藻、野菜 などには多くの食物せ んいが含まれていま す。食物せんいは、腸 の中をきれいにしてく れます。
	牛乳	牛乳			29.7	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	でんぶん 大豆油	347	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも		
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ			
10 (水)	黒砂糖ロールパン(減量)			パン 黒砂糖	612	ひよこ豆を食べよう 今日のミネストローネ には、ひよこ豆が入っ ています。ひよこ豆には、 たんぱく質、食物せんい、 葉酸、鉄などが含まれて います。
	牛乳	牛乳			23.8	
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ水煮 まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	355	
	ミネストローネ	鶏肉 ひよこめ	にんじん たまねぎ 白菜 トマト			
	黄桃缶		黄桃	砂糖		
11 (木)	米飯(減量)			米	708	食事をおいしく、 バランスよく 毎年9月は、厚生労働 省が定める「食生活改 善普及運動」月間であ ります。具体的には、野菜 の摂取量を増やすこと や、減塩が勧められて います。
	大豆のカレー	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	23.6	
	牛乳	牛乳			387	
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松菜 とうもろこし	大豆油		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖		
12 (金)	米飯(減量)			米	655	豚肉の栄養 豚肉にはビタミンB1が多 く含まれています。疲労 回復に効果があり、たま ねぎ、にんにくなど、アリ シンを含む食品ととると より効果的です。
	牛乳	牛乳			26.7	
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 赤ピーマン しいたけ	でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	291	
	パンサンデー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨		
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ もやし 根深ねぎ			

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)	食パン(減量)			パン		608	スパイス
	牛乳	牛乳				22.7	洋風おでんの味つけに使うカレー粉は、様々なスパイスを組み合わせたものです。スパイスにはそれぞれ、香り・辛味・色を付ける、食欲増進などの効果があります。
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵 昆布	にんじん たまねぎ	大豆油 じゃがいも	コンソメスープの素 塩 こしょう 薄口醤油 カレー粉	339	
	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		和風ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
17 (水)	米飯			米		648	和食の献立
	牛乳	牛乳				31.1	和食は、だしのうまみを活かすことで、動物性脂肪や塩分を控えることにつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。
	さわらのてり焼き	さわら		大豆油	醤油 みりん	314	
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節		
	きのこ汁	豚肉 油揚げ	白菜 大根 えのきたけ しいたけ		かつお節 塩 醤油		
18 (木)	米飯(減量)			米		589	茎わかめ
	納豆	納豆			たれ	23.7	茎わかめは、わかめのひらひらした葉の部分をとった中芯の部分です。コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				311	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ ししいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風醤油ドレッシング		
19 (金)	うどん	長寿食献立		うどん		653	「まごわやさしい」
	五目うどん	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 たまねぎ ししいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつお節 醤油 みりん 塩	34.0	豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字です。これらは栄養バランスを整えるために取り入れたい食材の例で、和食の基本的な食材でもあります。
	牛乳	牛乳				316	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油			
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	炒り黒豆	黒大豆					
22 (月)	米飯(減量)			米		678	中華丼を食べよう
	中華丼	いか うずら卵 豚肉 なた	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ	30.9	中華丼は、豚肉、いか、野菜などたくさん種類の食品を使った料理です。うずら卵もよくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				307	
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆たんぱく	とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	塩		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		
24 (水)	米飯			米		634	彼岸のお供え
	牛乳	牛乳				24.3	秋の彼岸にお供えするおはぎは、初秋に咲く萩に由来し、粒あんのつぶつぶを、小さな萩の花に見立てていると言われています。
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 なたね油	醤油 塩	366	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
25 (木)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		637	野菜を食べよう
	牛乳	牛乳				32.7	野菜は、ビタミンや食物せんいを多く含むもので、生活習慣病の予防に役立ちます。スープやみそ汁に入れるなど、野菜をとる工夫をしましょう。
	あじのカレーフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	カレー粉	364	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	もやしスープ	豚肉	とうもろこし 小松菜 もやし しめじ		とりがらスープ スープストック 塩 醤油 こしょう		
26 (金)	米飯(減量)			米		685	じゃがいも
	牛乳	牛乳				25.6	年間を通して手に入りますが、品種や収穫時期、産地によって味や食感が違います。
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢	324	
	じゃがいものそぼろ煮	大豆 鶏肉	生姜 ししいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん		
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
29 (月)	麦入り米飯			米 麦		624	わかめスープ
	牛乳	牛乳				25.5	わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。韓国では、誕生日に食べる習慣もあるそうです。
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	380	
	ナムル		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	白菜 根深ねぎ	ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
30 (火)	食パン(減量)			パン		628	キウイフルーツ
	牛乳	牛乳				27.6	輸入キウイフルーツは、春から夏にかけて店頭で多く見かけますね。国産のものは、11月頃から出回り始めます。
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	362	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 枝豆		クリーミーコンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				

おしらせ	・この献立表には、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。 ・給食で使用している魚介類（しらすじしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 ・パンは小麦、乳を使用しており、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、もち、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 ・めん類は小麦を使用しており、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。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。 ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・給食費はすべて食材料費に使われています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。 ・表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）量の数値です。
------	---