

9月 給食献立表



9月の「バクバク給食おうえんたい」の作物は、なす、いんげん、とうがん、ピーマン、ゴーヤ、おくら、(太字になっているもの)です。



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 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	梅ヶ島小中学校 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)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー  こんにゃくサラダ メロンゼリー	牛乳 豚肉 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	746 20.8 378	給食が始まります 
2 (火)	食パン ツナサンド 牛乳 じゃがいものベーコン煮 パインアップル缶	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ 白菜	パン マヨネーズ じゃがいも	こしょう 塩 醤油 とんこつスープ コンソメスープの素 こしょう	641 24.8 298	体をつくる食べ物 「まぐろ油漬、 鶏肉」 
3 (水)	米飯 牛乳  さばの香味焼き きゅうりの酢の物 きのこのみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	生姜  きゅうり キャベツ えのきたけ しめじ とうがん おくら 根深ねぎ	米 ごま 砂糖 	酒 醤油 みりん 塩 赤唐辛子粉 酢 塩 かつおだし	627 23.1 296	青魚を食べよう 
4 (木)	食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 野菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン キウイフルーツ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ コンソメスープの素 赤ワイン 中濃ソース こしょう フレンチドレッシング	596 21.8 347	ビタミンCを とろう「キウイ フルーツ」 
5 (金)	米飯 牛乳  ゴーヤチャンプルー 春雨スープ 春巻	牛乳 豆腐 豚肉 豚肉 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 もやし にがうり 生姜 しいたけ とうもろこし 白菜 チンゲンサイ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 しいたけ	米 大豆油 春雨 ラード 春雨 砂糖 でんぶん 小麦粉 植物油脂	酒 塩 こしょう かつおだし オイスターソース 醤油 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース 塩	669 21.5 356	沖縄県の料理 
8 (月)	米飯 二色丼 牛乳 きゅうりとつぼ漬けの和え物 豚汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 豚肉 油揚げ みそ	生姜 枝豆 きゅうり キャベツ つぼづけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	醤油 酒 塩 かつおだし かつおだし 	597 25.5 304	だしを味わおう 
9 (火)	食パン 牛乳 洋風おでん コーンサラダ 黄桃缶	牛乳 鶏肉 ウインナー 昆布	にんじん こんにゃく とうもろこし キャベツ きゅうり 黄桃	パン 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう 醤油 カレー粉 コンソメスープの素 かんきつドレッシング	619 23.6 307	季節の食べ物を 知ろう 「とうもろこし」 
10 (水)	米飯 牛乳 鶏肉となすのみそからめ 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	なす にんじん  キャベツ 小松菜 もやし しめじ 大根 葉ねぎ	米 小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし 塩 薄口醤油	643 22.1 398	ふるさと給食 「もやし、しめじ」 
11 (木)	米飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 梅とじゃこのサラダ かき玉汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん干し 豆腐 鶏卵	たまねぎ キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 梅 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 豚脂 砂糖 でんぶん じゃがいも でんぶん ソフトめん 大豆油 砂糖	醤油 酢 みりん かつおだし 塩 酒 かつおだし 醤油 塩	608 24.4 542	夏の疲れを とろう「梅」 
12 (金)	ソフトめん ミートソース 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん	大豆油 砂糖 ソフトめん 大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス チャツネ フィッシュカルシウム ハヤシルウ 中濃ソース デミグラスソース トマトケチャップ コンソメスープの素 イタリアンドレッシング	668 25.6 471	骨や歯を丈夫に する食べ物 「ヨーグルト」 

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 厚焼卵 豚肉とじゃがいものきんぴら みそ汁	 牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	カロテン、ビタミンCを多く含む こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 大根 たまねぎ おくら	炭水化物、脂質を多く含む 米 砂糖 植物油脂 大豆油 砂糖 じゃがいも ごま	酢 醤油 塩 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし	655 24.9 379 	おなかをきれいに する食べ物 「こんにゃく、 ごぼう」 
17 (水)	米飯 牛乳 とうがんのそぼろ煮 おひたし こんがりナッツ	牛乳 豚肉 生揚げ 豚肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐	とうがん にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 にがうり しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし とうがん オクラ えのきたけ とうもろこし	米 大豆油 でんぶん 砂糖 大豆油 砂糖 米	酒 醤油 醤油 かつおだし 酒 みりん 醤油 和風乳化ドレッシング とりがらスープ 塩 コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	641 24.3 318 	季節の食べ物を 知ろう 「とうがん」
18 (木)	食パン 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ミネストローネ ブリン	牛乳 まぐろ水煮 チーズ ベーコン ひよこまめ 豆乳	たまねぎ なす ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ 砂糖 水あめ	こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ 塩 コンソメスープの素 こしょう	662 26 424 	夏野菜を食べよう 「なす、 ピーマン」
19 (金)	米飯 牛乳 豚肉とゴーヤの卵とじ ごまドレッシングサラダ オクラととうがんのスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐	にがうり しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし とうがん オクラ えのきたけ とうもろこし	大豆油 砂糖 大豆油	酒 みりん 醤油 和風乳化ドレッシング とりがらスープ 塩 コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	627 22.6 477 	夏野菜を食べよう 「ゴーヤ、 オクラ、 とうがん」
22 (月)	米飯 牛乳 生揚げのカレー炒め 野菜のレモンじょうゆ和え けんちん汁	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆 ほうれん草 キャベツ レモン果汁 ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん 大豆油	カレー粉 酒 醤油 塩 トマトケチャップ 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	602 24 392 	骨や歯を丈夫に する食べ物 「生揚げ」
24 (水)	切目入り丸型パン いちごジャム 牛乳 フィッシュバーガー ボイルドキャベツ ポテトスープ	牛乳 ホキ 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ いんげん	パン いちごジャム 米粉 大豆油 でんぶん じゃがいも	塩 こしょう タルタルソース 塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ	651 25.2 298 	自分で作ろう 「フィッシュ バーガー」
25 (木)	米飯 牛乳 ハヤシライス アーモンドサラダ フルーツよせ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト キャベツ きゅうり 赤ピーマン パインアップル みかん	米 大豆油 じゃがいも アーモンド	赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 チャツネ 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム ハヤシルウ とんこつスープ フレンチドレッシング	699 20.3 358 	よくかんで 食べよう
26 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 大根ときゅうりの中華漬け わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン 大根 きゅうり えのきたけ もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油	酒 醤油 醤油 酢 塩 とりがらスープ 塩 中華スープの素 こしょう 醤油	577 24 351 	暑さに負けない 食べ物「豚肉、 にんにく」
29 (月)	うどん 牛乳 五目うどん 和風サラダ 枝豆コロッケ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ 小松菜 枝豆	うどん でんぶん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 塩 和風ドレッシング 塩 こしょう	628 25.4 332 	だしを味わおう
30 (火)	米飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 リャンパン りんご缶	牛乳 豚肉 豆腐	なす にんにく 生姜 しいたけ たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご	米 大豆油 砂糖 白ごま でんぶん ごま油 春雨	酒 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン 中華スープの素 赤唐辛子粉 オイスターソース 棒々鶏ドレッシング	642 21.7 410 	中国の料理 「麻婆豆腐」

☆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提供はありません。

☆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、ゼラチンが 混入す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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)。

ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マル社)のイラストを使用しています。