

令和7年9月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数20回）

令和7年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	602 21.3 305 1.9	9月の給食が 始まります！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
2 (火)	ソフトめん			ソフトめん	607 27.3 291 1.5	エネルギーになる 食べ物 「じゃがいも」
	なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ マッシュルーム	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (水)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	603 20.6 275 2.3	食感を楽しもう 「揚げ餃子」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ あぶら		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん きくらげ チンゲンサイ とうもろこし もやし	ごまあぶら		
4 (木)	ロールパン			パン	591 27.6 390 2.5	おなかをきれいにする 食べ物 「きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 えのきたけ	あぶら さとう		
	ミックスベジタブルの ソテー	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ にんじん	あぶら		
5 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	572 21.5 341 2.9	海藻を食べよう 「わかめごはん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
8 (月)	くろざとうパン			くろざとう パン	582 23.6 339 2.2	カレー味のおでんを 楽しもう 「洋風おでん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
9 (火)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	582 23.9 544 2.5	キムタクごはんを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくワントンスープ	とりにく ぶたにく	きくらげ にんじん もやし キャベツ こまつな	こむぎこ はるさめ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
10 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	585 23.2 352 1.9	ふるさと給食の日 ※5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご あおのり しらす		さとう		
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	590 23.8 293 1.9	魚を食べよう 「白身魚と 野菜の中華煮」 ※5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しるみざかなと やさいのちゅうかに	マンダイ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	でんぷんじゃがいも あぶら さとう		
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	チンゲンサイ しめじ はくさい	でんぷん		
12 (金)	ウィンナードッグ	ウィンナー	キャベツ	パン さとう	617 24.1 337 2.6	はさんで食べよう 「ウィンナードッグ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (火)	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	599 21.4 494 1.9	野菜を食べよう 「野菜の含め煮」
	むぎごはん			こめ むぎ		
	かつおごまぶりかけ	かつおぶし のり		ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろのメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら		
みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぶかねぎ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	さとう じゃがいも		

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

7月に津波警報の発令がありましたが、災害はいつ襲ってくるかわかりません。もしもの時に備えて家の備蓄を確認してみましょう。

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
17 (水)	しょくパン			パン	580	楽しく食べよう 「ABCスープ」
	メープルジャム			メープルジャム	26.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			309	
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		2.4	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ	じゃがいも マカロニ		
18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	608	つるっとした食感を 楽しもう 「春雨スープ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3	
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら	465	
	はるさめスープ		にんじん きくらげ こまつな もやし	はるさめ	1.7	
19 (金)	しょくパン			パン	618	パンにめって 上手に食べよう 「チョコレートクリーム」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	22.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			322	
	さばのミックスソース	さば みそ		でんぶん あぶら さとう	2.4	
	キャベツとこまつなの ソテー		キャベツ こまつな	あぶら		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも		
22 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	569	季節の食べ物 「冬瓜」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	327 2.1	
	なっとう	なっとう				
	とうがんとみそしる	みそ	とうがん こまつな えのきたけ			
24 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	578	大豆製品を 食べよう 「麻婆豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん	397 1.8	
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
25 (木)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	605	彩りを楽しもう 「フルーツポンチ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4	
	焼きそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	297 1.8	
	フルーツポンチ		みかん パインアップル おうとう	サイダーゼリー さとう		
26 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	573	骨や歯を作る食べ物 「いわしの生姜煮」
	のりたまふりかけ	のり たまご かつおぶし		ごま	22.4 434	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2	
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		
	ひじきのびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ			
29 (月)	ロールパン			パン	571	トマトの旨みを 味わおう 「鶏肉のトマト炒め」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	306 2.4	
	やさいスープ		こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも		
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
30 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	586	世界の料理 中国 「ホイコーロー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう	203 1.9	
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし	でんぶん		

※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。 ※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努めていきます。 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※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。
 ※家庭配布献立表には、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。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

見直そう! 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか?

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

