



令和7年度

9月 きゅうしょくこんだてひょう

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

静岡市立庵原学校給食センター

					3・4年生	中学生		
日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	カルシウムmg			
1月	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	ソフトめん あぶら	625 28.9 337	775 35.3 363	給食が始まります！ 9月になりました。今日から給食が始まります。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら				
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう						
2火	ウインナードッグ 「ウインナー キャベツソテー(カレー)」	ウインナー		パン あぶら さとう あぶら	618 26.6 327	831 34.5 369	熱中症予防に牛乳を 熱中症の予防にはこまめな水分補給が欠かせません。牛乳は、水分だけでなくたんぱく質やミネラルなどの栄養も補給できるため暑さに負けない強い体をつくってくれます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ					
	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 コーン パセリ	じゃがいも あぶら ルウ				
3水	にしよくだん 「かつおそぼろ いりたまご	らんかく かつお たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう さとう あぶら	655 28.8 410	811 35.0 466	和食に欠かせない「だし」 今日のけんちん汁は、かつお節のだし汁で調理しています。だしの「うまみ」は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」に加わる5番目の味覚で、和食の味の決め手になります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	ごまあぶら				
4木	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	591 24.8 340	741 30.1 360	乳製品のほじまり 牛乳が日本に伝えられた飛鳥時代に、すでにチーズのような「蘇(そ)」という加工品が作られていたと言われています。当時から栄養のあるものとして食べられていました。	
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン トマト	あぶら バター ごむぎこ マカロニ				
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも				
	キャンディチーズ	一人2コ	チーズ					
5金	カレーライス	らんかく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	667 20.3 305	802 24.3 326	牛乳を飲もう 牛乳の栄養といえば「カルシウム」ですが、体をつくる「たんぱく質・脂質・炭水化物」と体の機能を調節する「ミネラル・ビタミン」の5大栄養素すべてが含まれています。	
	ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぶどうゼリー	ぶどう		さとう				
8月	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	632 24.6 473	808 30.6 562	きのこについて きのこは、含まれるエネルギーの割に、食物せんいやビタミンB、ビタミンD、ミネラルなどが豊富であることが特徴です。近年は、工場で安定して生産されるようになり、1年中手軽に使うことができます。	
	オムレツのきのこソース	たまご	しめじ えのきだけ	あぶら さとう				
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら はるさめ				
	パインアップル(かん)		パインアップル	さとう				
9火	チャーハン ぎゅうにゅう	やきぶた ぎゅうにゅう	しろねぎ	こめ ごまあぶら	579 20.5 347	714 24.5 360	中華の味付けのひみつ 今日のチャーハンやスープにはごま油が使われていて、中華料理のおいしさを引き立てています。ごま油のいい香りを味わってください。	
	やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん ごむぎこ あぶら さとう				
	ごもくちゅうかスープ		にんじん もやし きくらげ たけのこ ほうれんそう	ごま ごまあぶら				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
10水	しよくだん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	549 28.2 293	720 33.1 323	トマトのうま味 トマトには「グルタミン酸」がたっぷり含まれています。グルタミン酸とは昆布のうま味のもとで、和食のだしにも使われる成分です。トマトと和食の意外な共通点です。	
	まぐろフライ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ ごむぎこ あぶら さとう				
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ					
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも マカロニ				
11木	きりぼしだいこんいり ビビンバ	らんかく ぎゅうにく	にんにく にんじん だいこん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	618 25.7 458	773 31.7 529	切干大根について知ろう 冬にたくさんとれた大根を細く切り、太陽の下で干して乾燥させて作ります。生の大根と比べると、甘みが増えてカルシウムや食物せんいも多くとることができます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ						
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら				
12金	しよくだん いちごジャム		いちご	パン さとう	618 27.1 465	828 35.2 546	大豆から作られる食べ物 大豆は変身するのがとても上手な食べ物です。「生揚げ」は「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。豆腐を薄く切って油で揚げると「油揚げ」になります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ	あぶら				
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ もやし ほうれんそう					

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
16火	むぎごはん			こめ むぎ	615 23.6 404	770 29.3 458	長野県の郷土食「野沢菜漬汁」 長野県で昔から食べられている漬物です。寒さが厳しい冬になると野菜があまりとれなくなるため、秋のうちに収穫した野沢菜を漬物にして冬の保存食としていたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう			
	のざわなのいためもの		のざわなづけ	ごま あぶら ごまあぶら			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ こんにゃく	さといも ごまあぶら			
17水	マーガリンパン			パン マーガリン	598 26.6 444	798 33.1 505	和風焼きそば 今日の焼きそばは、いつもの味と少しちがうことがわかりましたか？しょうがとおでん粉を足して、和風の味にしています。お味はいかがですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ あおさ	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら			
	わかめスープ	わかめ とうふ	しろねぎ	ごま			
	アーモンドいりあじつきにぼし	かたくちいわし		アーモンド さとう			
18木	くろざとうしょくパン			パン こくとうみつ	628 24.8 386	842 31.8 446	ふるさと給食の日 極早生みかん 今日のみかんは清水でとれたものです。露地栽培では一番早く、今の時期から出荷されます。冬のみかんに比べて甘みは少ないですが、さわやかな香りと酸味を楽しんでください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウインナー うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	あぶら じゃがいも			
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら			
	ごくわせみかん		みかん				
19金	むぎごはん			こめ むぎ	615 23.9 521	755 29.0 608	豆腐を食べよう マーボー豆腐にすると、豆腐をたくさん食べることができます。大豆から作られる豆腐は、低カロリー、健康食品として、世界中で人気です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
	もやしとにらのソテー		もやし にら あかピーマン	あぶら			
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			
22月	メンチカツバーガー			パン	624 23.3 348	818 31.6 493	はさんで食べよう 今日は、メンチカツとキャベツをパンにはさんで、メンチカツバーガーをつくって食べましょう。大きなお口で上手に食べてください。ね。 ※スライスチーズは、中学生のみです。
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず たまご	たまねぎ	パンこ でんぶん			
	ポイルキャベツ		キャベツ	さとう こむぎこ あぶら			
	スライスチーズ	中学生のみ チーズ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24水	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	621 29.4 423	789 37.8 492	麦ごはん 静岡にゆかりの深い徳川家康が長生きした秘けつの一つに、麦ごはんがあるとされています。食物せんいやビタミンを多くとることができます。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	なまあげ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん えだまめ	さとう でんぶん			
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい				
25木	なっとう	なっとう			616 24.3 423	757 29.1 479	卵の栄養 卵焼き、オムレツ、プリンなど、卵を使った料理やお菓子は多くあります。手軽においしく食べられるだけでなく、質のよいたんぱく質やビタミン等の栄養も豊富に含まれています。
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん			
	だいずのいそに	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	さとう あぶら			
26金	きのこじる	とりにく とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ はねぎ		566 25.1 312	832 34.3 357	香辛料で食欲アップ！ 暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い日が続いています。香辛料の効いたカレーは食欲を増してくれます。夏の疲れも出てくる時期です。しっかり食べて元気よく過ごしましょう。
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース	ナン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう			
	やさしいため	ベーコン	キャベツ もやし こまつな あかピーマン	あぶら			
	りんごゼリー		りんご	さとう			
29月	くろざとういりロールパン			パン こくとうみつ	581 25.3 394	747 31.8 453	野菜を食べよう 今日はみんな大好きなハンバーグです。肉料理だけでは野菜が足りません。野菜のおかずと一緒に食べると、体に必要な栄養をバランス良く上手にとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら			
	ミックスベジタブルのソテー		コーン いんげん えだまめ あかピーマン	あぶら			
	野菜スープ	ベーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう				
30火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	618 23.1 304	749 26.9 325	ぶりはどんな魚？ ぶりは「出世魚」と呼ばれ、成長するにつれて「イナダ」「ハマチ」など呼び名が変わります。日本では縁起のよい魚としてお祝いの料理にも使われます。※小袋の中濃ソースが一人1つ付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライ	ぶり		あぶら こむぎこ パンこ			
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	とうがんのそぼろじる	とりにく	とうがん にんじん しいたけ はねぎ	でんぶん			

○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、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。

○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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。