



令和7年9月

給食献立表

令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さの影響で、体調を崩しやすい子も多いです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんととって、生活リズムを整え、規則正しい生活をおくるよう心がけましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、材料名又は料理名の前に〇がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしをととのえる	きいろ ねつや力のもとになる			
1	月	むぎごはん			こめ むぎ		606	【給食が始まります】 久しぶりの給食です。夏休み中は、規則正しい生活をしていましたか？暑さに負けて、食べやすい物ばかりを食べていませんか？夏バテ気味で食欲が落ちている人もいます。体調を整えるためにも、少量でもバランスのよい食事をするように心がけましょう。給食では、モリモリ食べてもらえるように、みなさんの大好きな、カレー、そして、ソフト麺、麻婆豆腐が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
		カレー	ぶたにく しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう ソース チョップネ カレールー スープストック ケチャップ	21.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				316	
		こまつなとコーンのソテー あおりんごゼリー		こまつな どうもろこし りんご	あぶら さとう	コンソメ しお こしょう	2.0	
2	火	ソフトめん			ソフトめん			【静岡県学校給食課ウェブサイト】 静岡県学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。
		なすいりミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト なす しめじ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース チョップネ こしょう コンソメ しお	560	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン	さとう	ドレッシング	357	
3	水	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ごま	しお	1.6	きゅうしょく おいしいね
		むぎごはん			こめ むぎ		577	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	とうふ 〇ぶたにく 〇みそ	にんにく しょうが たまねぎ 〇たけのこ 〇はねぎ ししいけ にんじん ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン ちゅうか スープ せけ	22.7	
4	木	もやしとにらのソテー パイン(かんづめ)	〇やきぶた	〇もやし にら キャベツ パイン	あぶら さとう	しょうゆ ちゅうか スープ こしょう	444	【静岡県学校給食課ウェブサイト】 静岡県学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。
		やまがたしよくパン メイプルジャム			パン メイプルジャム		578	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.6	
		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		ワイン しょうゆ	299	
5	金	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし		ドレッシング	2.2	【朝ごはんをおいしく】 朝ごはんをおいしく食べるためには、早起きが大事。食べる前に体を少し動かしておくと、たくさん食べることができます。
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	スープストック しお こしょう とりがらスープ		
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みず あめ ごま	しお	596	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	月	〇あつやきたまご(しらすあおのりいり)	〇たまご 〇しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん	しお みりん す	24.7	【どうがん】 夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため漢字では「冬瓜」と書くようになったといわれています。静岡県でも、多く栽培されており、2022年の生産量は、全国第5位でした。
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう	しょうゆ 〇かつおのもと	398	
		きのこじる	とうふ	〇しめじ えのきたけ 〇しいたけ ねぶかねぎ		しょうゆ しお 〇かつおのもと	2.6	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		615	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					朝食はしっかりと！
		さばのてりやき	さば	しょうが		しょうゆ みりん さけ	24.7	
		キャベツとあぶらあげのにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな		しょうゆ みりん かつおのもと	382	
		みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ	じゃがいも	かつおのもと	1.8	
10	水	やまがたしよくパン いちごジャム			パン いちごジャム		559	10日はきらきら1組と2組の給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		ようふうおでん	うずらのたまご ワインナー とり こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも	カレー しお しょうゆ スープストック	319	
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう キャベツ どうもろこし	あぶら	コンソメ しお こしょう	2.3	
11	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		614	味覚の秋
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ビーマン	あぶら さとう	しょうゆ ソース みりん ちゅうか スープ	406	
		ちゅうかコンソメスープ	たまご	どうもろこし たまねぎ	でんぶん	ちゅうか スープ しお こしょう	1.9	
12	金	あんのにんデザート	とうにゅう	もも あんず	とうるい			【とうがん】 夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため漢字では「冬瓜」と書くようになったといわれています。静岡県でも、多く栽培されており、2022年の生産量は、全国第5位でした。
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう		567	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.3	
		わふうやきそば	ぶたにく いか こんにゃく	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	しお こしょう ソース スープストック	302	
12	金	フルーツポンチ		パイン もも みかん ぶどう	とうるい		1.8	味覚の秋
		えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん どうもろこし	こめ むぎ あぶら	しお ワイン コンソメ	581	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	す しお	20.1	
12	金	とうがんスープ	とりにく	とうがん こまつな ししいたけ えのきたけ	でんぶん	コンソメ しお こしょう	372	味覚の秋
		スイートポテト	だいず		さつまいも さとう じゃがいも あぶら こんこ	しお	2.0	

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
16	火	むぎごはん			こめ むぎ		628	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日には、静岡を代表する食べ物をたくさん紹介します。日本には、地域ごとの風土を生かした、伝統的な食文化があります。静岡の食べ物にも興味をもちましょう。
		○かつおふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まつちや	ごま さとう こむぎ	しお しょうゆ	23.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				464	
		ごもくきんぴら	○ぶたにく	にんじん こんにやく ごぼう しょうが	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ とがらし	1.7	
17	水	みそしる	とうふ ○みそ	○こまつな キャベツ ねぶか ねぎ		○かつおのもと		【チンゲンサイ】 浜松では1年を通してチンゲンサイがたくさん作られています。体の調子を整えるカロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。
		ロールパン			パン		586	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		とりにくのトマトいため	とりにく	トマト たまねぎ とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロ ニ	ケチャップ ソース	309	
18	木	ポテトスープ		チンゲンサイ にんじん たま ねぎ	じゃがいも	コンソメ しお とがら スープ こしょう	2.6	【魚を食べよう】 魚離れが進んでいると言われている。さばやあじ、いわし、さんまなどの魚には、わたし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含まれています。
		グレープゼリー		ぶどう	とうるい		604	
		むぎごはん			こめ むぎ		22.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				381	
19	金	さんまのかばやき	さんま	しょうが	さとう あぶら で んぶん ごま	しょうゆ みりん さけ	1.8	【チーズ焼き】 チーズ焼きは、なす、トマト、かぼちゃなどの野菜に、ツナ、マヨネーズ、チーズなどを混ぜ合わせ、カップに詰めて、オーブンで焼いて作ります。とても手間のかかる一品です。
		にびたし 	あぶらあげ	もやし キャベツ		かつおのもと しょうゆ		
		なめこのみそしる	わかめ とうふ みそ	なめこ ねぶかねぎ		かつおのもと		
		むぎごはん			こめ むぎ		658	
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	22日は5年生とき らきら5年生の給 食がありません。
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	あぶら さとう	ケチャップ しょうゆ カ レーこ さけ しお	429	
		やさいスープ		もやし たまねぎ ほうれんそ う にんじん		とりがらスープ ちゅうか スープ しお しょうゆ こ しょう	1.6	
		とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう	しお	551	
24	水	やまがたしよくパン			パン		23.5	
		チョコレートクリーム			チョコレートク リーム		378	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
		やさいのチーズやき	まぐろ チーズ	なす トマト かぼちゃ とうも ろこし たまねぎ パセリ	マヨネーズ あぶ ら	しお こしょう スープス トック		
25	木	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく しよくぶつせいた んばく	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	でんぶん みずあ め あぶら	とりがらスープ スープス トック しお こしょう		【食事のあいさつ】 食べる前には「いただきます」、 食べた後は「ごちそうさまでし た」のあいさつをしっかりとっ り言います。
		むぎごはん			こめ むぎ		630	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		まぐろメンチカツ	まぐろ しよくぶ つせいたんばく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう あぶら	みりん しょうゆ しお	466	
26	金	やさいのふくめに		こんにやく ごぼう たけのこ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん かつおのもと		【給食のひみつ：チャーハン】 給食のチャーハンは、ご飯と具 を炒めて作ることができないた め、炊き込みご飯を作る方法で 作っています。焼豚のおいしさ がごはんに行き渡ります。
		とうがんのみそしる	とうふ あぶらあ げ わかめ み そ	とうがん ねぶかねぎ		かつおのもと	1.9	
		ナン			ナン		645	
		ドライカレー	ぶたにく ひよこま め	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	あぶら	ナツメグ ソース ワイン チャツネ スープストック カレーこ しお こしょう	27.0	
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				405	29日は5年生とき らきら5年生の給 食がありません。
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		ドレッシング	2.1	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				572	
		チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ	19.9	
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				273	
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょ うが	でんぶん あぶら こむぎこ さとう	しょうゆ しお	2.1	
		はるさめスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ はく さい もやし	はるさめ	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう スープス トック	581	
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		29.4	
30	火	むぎごはん			こめ むぎ		286	生活リズムをととのえよう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9	
		わふうハンバーグ	とりにく しよくぶ つせいたんばく	たまねぎ	パンこ あぶら さ とう でんぶん	ワイン しょうゆ さけ み りん しお		
		にびたし		こまつな キャベツ		かつおのもと しょうゆ みりん		
30	火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいいこん ごぼう こんにやく はねぎ にんじん	さといも	かつおのもと		生活リズムをととのえよう
		うどん			うどん		286	
		からしみそあんかけ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ちゅうかスープ オイ スターソース しょうゆ とう がらし マーボーとうふの もと、さけ	2.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	火	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら こむぎこ ごま			生活リズムをととのえよう
		えだまめ		えだまめ				

※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・たまごが混入する可能性があります。
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。
 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社