

# 9月 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」

全20 回 静岡市立清水飯田小学校

| 日 曜 日 | 献 立 名               | おもな材料とほたらき          |                                                                                                |                           | 調味料など                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物 | 備 考                                                                         |
|-------|---------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|       |                     | あか<br>体をつくる         | みどり<br>体のちようしを<br>ととのえる                                                                        | きいろ<br>ねつやかの<br>もとになる     |                                       |                              |                                                                             |
| 1 月   | カレーライス              | ぶたにく                | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん                                                                         | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも        | アップルビュール カレールウ<br>ソース チャツネ<br>トマトビュール | 633                          | 9月のはじまりました。最初の給食はカレーです。まだまだ暑い日が続きます。食欲を増してくれる、香辛料の効いたカレーを食べて、元氣よくスタートしましょう。 |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 21.2                         |                                                                             |
|       | こまつなとコーンのソテー        |                     | こまつな キャベツ コーン                                                                                  | あぶら                       | コンソメ                                  | 16.4                         |                                                                             |
|       | あおりんごゼリー            |                     | りんごかじゅう                                                                                        | さとう ぶどうとう                 |                                       | 1.9                          |                                                                             |
| 2 火   | ロールパン               |                     |                                                                                                | パン                        |                                       | 582                          | 秋の味覚として親しまれている「きのこ」。今日はハンバーグにしめじとえのきの2種類のきのこが入ったソースをかけています。                 |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 26.3                         |                                                                             |
|       | ハンバーグのきのこソース        | とりにく ぶたにく           | たまねぎ にんにく しょうが しめじ<br>えのきだけ                                                                    | さとう ぶどうとう あぶら             | トマトペースト ケチャップ<br>ソース ワイン              | 23.0                         |                                                                             |
|       | じゃがバター              |                     |                                                                                                | じゃがいも バター                 |                                       | 2.2                          |                                                                             |
| 3 水   | やさいスープ              | とりにく                | にんじん たまねぎ キャベツ<br>こまつな                                                                         |                           | コンソメ とりがらスープ                          | 21.8                         | 魚には、たんぱく質や脂質などの栄養がたくさん含まれています。魚の脂質は、肌の動きをよくしてくれます。                          |
|       | むぎごはん               |                     |                                                                                                | こめ むぎ                     |                                       | 19.7                         |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 1.7                          |                                                                             |
|       | いわしのしょうがに           | いわし                 | しょうが                                                                                           | さとう でんぶん                  | しょうゆ みりん                              | 579                          |                                                                             |
| 4 木   | ひじきのにびたし            | ひじき                 | ほうれんそう キャベツ                                                                                    |                           | かつおだし しょうゆ                            | 25.4                         | ソテーに入っているには、ビタミンが豊富で目と肌の健康に役立つほか、食欲を増進させる働きや血液をサラサラにする効果があります。              |
|       | なまあげのみそしる           | なまあげ みそ             | にんじん たまねぎ えのきだけ<br>ねぶかねぎ                                                                       |                           | かつおだし                                 | 17.9                         |                                                                             |
|       | むぎごはん               |                     |  ふるさと輪<br>はねぎ | こめ むぎ                     |                                       | 1.9                          |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 608                          |                                                                             |
| 5 金   | まーぼー豆腐              | とうふ ぶたにく みそ         | しいたけ たけのこ にんじん<br>しょうがにんにく はねぎ ねぶかねぎ                                                           | さとう ごまあぶら<br>でんぶん         | しょうゆ ショウタン<br>オイスターソース                | 21.8                         | 1年生はパンがつかません。給食の焼きそばのめんは、静岡市内の工場で作られています。一度めんを揚げてから作るのがポイントです。              |
|       | もやしとにらのソテー          |                     | もやし にら キャベツ                                                                                    | あぶら                       | コンソメ オイスターソース                         | 25.1                         |                                                                             |
|       | マーガリンパン             |                     |                                                                                                | パン マーガリン さとう              |                                       | 2.2                          |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 622                          |                                                                             |
| 8 月   | わかつめスープ             | わかめ とうふ             | ねぶかねぎ たまねぎ                                                                                     |                           | しょうゆ                                  | 23.8                         | なっとうは大豆から作られます。大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになるたんぱく質や、お腹をきれいにする食物繊維が豊富です。            |
|       | とうにゅうがりん            | とうにゅう               |                                                                                                | みずあめ さとう                  |                                       | 19.9                         |                                                                             |
|       | むぎごはん               |                     |                                                                                                | こめ むぎ                     |                                       | 2.0                          |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 651                          |                                                                             |
| 9 火   | ごもくきんびら             | ぶたにく                | しょうが にんじん ごぼう こんにやく<br>いんげん                                                                    | じゃがいも あぶら ごまあぶら<br>さとう ごま | しょうゆ さけ                               | 25.4                         | ロールパンにウインナーやキャベツはさんでウインナードッグをつくりましょう。                                       |
|       | なっとう                | なっとう かつおぶし こんぶ      |                                                                                                | さとう                       | しょうゆ みりん りんごす                         | 26.5                         |                                                                             |
|       | とうがんとみそしる           | みそ                  | とうがん こまつな えのきだけ                                                                                |                           | かつおだし                                 | 2.5                          |                                                                             |
|       | ウインナードッグ            | ソーセージ               | キャベツ                                                                                           | パン さとう                    | ケチャップ ソース ワイン                         | 631                          |                                                                             |
| 10 水  | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 23.0                         | 野菜はそれぞれ味も食感も色も違います。一つの野菜だけでは足りないという野菜を食べる事で味もおいしくなり、栄養バランスもよくなります。          |
|       | マグロのメンチカツ           | まぐろ                 | たまねぎ しょうが                                                                                      | パンこ さとう こむぎこ<br>あぶら       | みりん しょうゆ<br>ほたてエキス                    | 20.3                         |                                                                             |
|       | やさいのふくめに            |                     | にんじん ごぼう たけのこ<br>こんにやく いんげん                                                                    | さとう じゃがいも                 | かつおだし しょうゆ<br>みりん                     | 1.9                          |                                                                             |
|       | みそしる                | とうふ あぶらあげ わかめ<br>みそ | ねぶかねぎ                                                                                          |                           | かつおだし                                 | 570                          |                                                                             |
| 11 木  | しよくパン<br>チョコレートクリーム |                     |                                                                                                | パン チョコレートクリーム             |                                       | 28.0                         | ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。田舎の家庭料理、日本で言うみそ汁のような料理です。                    |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 21.8                         |                                                                             |
|       | 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                              | 2.3                          |                                                                             |
|       | フレンチサラダ             |                     | キャベツ コーン きゅうり                                                                                  | フレンチドレッシング                |                                       | 631                          |                                                                             |
| 12 金  | 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                      | コンソメ とりがらスープ                          | 24.8                         | 日本では豚肉と大めに切ったキャベツを炒めて作られるホイコーローですが、本場中国ではにんじんの葉やトウモロコシを入れて作られています。          |
|       | むぎごはん               |                     |                                                                                                | こめ むぎ                     |                                       | 16.9                         |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       | 2.0                          |                                                                             |
|       | ホイコーロー              | ぶたにく はちようみそ<br>みそ   | キャベツ ビーマン にんじん<br>ねぶかねぎ たまねぎ                                                                   | あぶら さとう                   | しょうゆ ソース みりん<br>ショウタン                 | 566                          |                                                                             |
| 16 火  | ちゅうかコンソメ            | たまご とうふ             | コーン                                                                                            | でんぶん                      | ショウタン とりがらスープ                         | 27.2                         | ミートソースは、たくさんの量の野菜をじっくり煮込むことで、野菜のうまみや甘みがよく出るように作っています。                       |
|       | あんぱんデザート            | とうにゅう               | ももビュール あんず                                                                                     | かとうぶどうとう みずあめ             |                                       | 18.1                         |                                                                             |
|       | ソフトめん<br>ナス入りミートソース | 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<br>なす マッシュルーム しめじ                                                          | ソフトめん<br>あぶら              | ワイン トマトビュール<br>ケチャップ ソース コンソメ<br>チャツネ | 1.6                          |                                                                             |
|       | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                                                                                |                           |                                       |                              |                                                                             |
| 16 火  | パインサラダ              |                     | きゅうり キャベツ パインナッブル                                                                              | コールスロッドレッシング              |                                       |                              |                                                                             |
|       | あじつけにぼし             | かたくちいわし             |                                                                                                | さとう ごま                    |                                       |                              |                                                                             |

| 日  | 曜日 | 献立名                    | おもな材料とはたらき                |                                  |                       | 調味料など                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 備考                                                                     |
|----|----|------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                        | あか<br>体をつくる               | みどり<br>体のちょうしを<br>ととのえる          | きいろ<br>ねつや力の<br>もとになる |                                      |                            |                                                                        |
| 17 | 水  | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      | 585                        | 豆類は良質なたんぱく質を多く含むので、家庭でも食べてほしい料理の一つです。今日は大豆を使った五目豆です。                   |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 23.2                       |                                                                        |
|    |    | あつやきたまご<br>(しらすあおのりいり) | けいらん しらす あおさ              |                                  | さとう あぶら でんぶん          | す みりん<br>かつおぶしエキス                    | 17.0                       |                                                                        |
|    |    | 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<br>れんこん いんげん      | さとう                   | しょうゆ かつおだし                           | 1.9                        |                                                                        |
|    |    | きのこじる                  | とうふ                       | しめじ えのきだけ しいたけ<br>ねぶかねぎ          |                       | うすくちしょうゆ かつおだし                       | 641                        |                                                                        |
| 18 | 木  | ナン                     |                           |                                  | ナン                    |                                      | 27.4                       | ナンはインドやネパールで食べられている平たいいんです。水分の少ないドライカレーをのせて食べましょう。                     |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 20.6                       |                                                                        |
|    |    | 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<br>トマト       | あぶら                   | ソース アップルピューレ<br>ワイン チャツネ コンソメ<br>カレー | 2.4                        |                                                                        |
|    |    | コーンサラダ                 |                           | きゅうり キャベツ コーン                    | クリーミーコーンドレッシング        |                                      | 2.3                        |                                                                        |
|    |    | はっこうにゅう                | はっこうにゅう                   |                                  |                       |                                      | 615                        |                                                                        |
| 19 | 金  | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      | 22.8                       | さんまは9月から10月に旬を迎える魚です。この時期のさんまは、脂がのってとても美味しくなります。小骨に気をつけながら食べてください。     |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 23.7                       |                                                                        |
|    |    | さんまのかばやき               | さんま                       | しょうが                             | でんぶん あぶら さとう ごま       | みりん しょうゆ さけ                          | 2.0                        |                                                                        |
|    |    | にびたし                   | あぶらあげ                     | こまつな キャベツ                        |                       | かつおだし しょうゆ                           | 583                        |                                                                        |
|    |    | なめこのみそしる               | とうふ わかめ みそ                | なめこ                              |                       | かつおだし                                | 20.7                       |                                                                        |
| 22 | 月  | チャーハン                  | やきぶた                      | ねぶかねぎ                            | こめ むぎ ごまあぶら           | うすくちしょうゆ ショウタン                       | 19.8                       | 給食のチャーハンの焼き豚は清水区のお肉屋さんにていねいに作ってくれています。                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 2.3                        |                                                                        |
|    |    | あげぎょうざ                 | ぶたにく とりにく だいず             | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが              | でんぶん さとう こむぎこ<br>あぶら  | しょうゆ                                 | 25.3                       |                                                                        |
|    |    | ごもくちゅうかスープ             | とりにく                      | にんじん たけのこ きくらげ<br>ちんげんさい コーン もやし | ごまあぶら                 | とりがらスープ ショウタン<br>うすくちしょうゆ            | 25.1                       |                                                                        |
|    |    | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      | 1.8                        |                                                                        |
| 24 | 水  | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 637                        | 鯖(さば)は「背の青い魚」と言われています。脳の働きを活性にするDHAが含まれています。                           |
|    |    | さばのてりやき                | さば                        | しょうが                             |                       | しょうゆ みりん さけ                          | 25.3                       |                                                                        |
|    |    | みそしる                   | とうふ みそ                    | だいこん えのきだけ                       | じゃがいも                 | かつおだし                                | 25.3                       |                                                                        |
|    |    | キャベツとあぶらあげの<br>にびたし    | あぶらあげ                     | キャベツ こまつな                        |                       | うすくちしょうゆ みりん<br>かつおだし                | 2.4                        |                                                                        |
|    |    | ロールパン                  |                           |                                  | パン                    |                                      | 583                        |                                                                        |
| 25 | 木  | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 25.3                       | トマトの赤色のもとになる成分はリコピン。がんや動脈硬化の予防に役立ちます。リコピンを効率よくとるには、加熱調理がおすすめです。        |
|    |    | 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 パター こむぎこ<br>マカロニ  | ケチャップ ソース                            | 18.6                       |                                                                        |
|    |    | やさいスープ                 |                           | こまつな にんじん コーン                    | じゃがいも                 | とりがらスープ コンソメ                         | 2.4                        |                                                                        |
|    |    | ヨーグルト                  | ヨーグルト                     |                                  |                       |                                      | 626                        |                                                                        |
|    |    | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      | 25.0                       |                                                                        |
| 26 | 金  | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 20.7                       | 「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。           |
|    |    | 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               | しょうゆ かれーこ さけ<br>ケチャップ                | 1.6                        |                                                                        |
|    |    | はるさめスープ                |                           | にんじん しいたけ きくらげ<br>こまつな もやし       | はるさめ                  | うすくちしょうゆ ショウタン                       | 614                        |                                                                        |
|    |    | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      | 23.7                       |                                                                        |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 19.6                       |                                                                        |
| 29 | 月  | さわらとやさいのちゅうかに          | さわら                       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン           | でんぶん じゃがいも あぶら<br>さとう | しょうゆ ケチャップ す<br>ショウタン                | 1.9                        | チンゲンサイは、シャキシャキとした食感と甘みが人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。 |
|    |    | ちんげんさいのスープ             | とりにく とうふ                  | ちんげんさい しめじ はくさい                  | でんぶん                  | ショウタン                                | 545                        |                                                                        |
|    |    | さつまいもスティック             |                           |                                  | さつまいも さとう あぶら         |                                      | 22.7                       |                                                                        |
|    |    | くらざとうパン                |                           |                                  | パン こくとう               |                                      | 21.7                       |                                                                        |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                    |                                  |                       |                                      | 2.1                        |                                                                        |
| 30 | 火  | ようふうおでん                | とりにく ウインナー<br>こんぶ うずらのたまご | にんじん たまねぎ こんにやく<br>いんげん          | じゃがいも                 | カレーこ しょうゆ コンソメ                       | 2.1                        | おでんは、だし汁でさまざまな具を煮込む料理で、地域によって味や具にちがいがります。今日はコンソメとカレーこで洋風にしました。         |
|    |    | キャベツとこまつなのソテー          |                           | キャベツ こまつな                        | あぶら                   | コンソメ                                 |                            |                                                                        |
|    |    | むぎごはん                  |                           |                                  | こめ むぎ                 |                                      |                            |                                                                        |
|    |    | 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                 | たまねぎ にんにく はねぎ                    | さとう あぶら               | しょうゆ かれーこ さけ<br>ケチャップ                |                            |                                                                        |

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。  
 ※めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。  
 ※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

注意

# <sup>さわら</sup> 鯖 <sup>しゅっせ</sup> はスピード <sup>うお</sup> 出世魚!

出生魚とは? ⇨ 『成長するにつれて名前が変わっていく魚のことです。』

サゴシちゃん

ナギくん

サワラだっせー!!

