

9月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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
1 (月)	米飯(減量)			米		800 29.8 665	和食を味わおう
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	ラード 大豆油 砂糖 でんぷん 植物油脂	醤油 酒 みりん トマト ケチャップ 塩		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにやく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
2 (火)	米飯(減量)			米		754 27.8 437	骨や歯を丈夫にする食べ物「ししゃも」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
3 (水)	ナン(減量)			ナン		986 37.2 486	暑さに負けない食事をしよう
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープストック カレー粉 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
	コーンとポテトのサラダ		とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ			
	フルーツ入りサイダーゼリー		パインアップル みかん	サイダーゼリー			
4 (木)	米飯(減量)			米		759 25.4 414	五目豆について知ろう
	牛乳	牛乳					
	かつおのコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油脂 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにやく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜		かつおだし		
5 (金)	米飯(減量)			米		808 33.6 402	味のつけのひみつを知ろう「生揚げのカレー炒め」
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油		
	いかと野菜の寄せ焼き	たら いか あおさ粉	キャベツ とうもろこし	でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ				
8 (月)	食パン(減量)			パン		737 25.1 439	海藻を食べよう
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 うずら卵 ウインナー	にんじん こんにやく たまねぎ パセリ	大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム カレー粉		
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	ピーチゼリー		ピーチピューレ もも果汁	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
9 (火)	米飯(減量)			米		720 27.1 476	ふるさと給食の日「黒半べんのフライ」 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	黒半べん		小麦粉 パン粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 みりん かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
10 (水)	米飯(減量)			米		702 24.6 404	季節の食べ物「りんご」
	牛乳	牛乳					
	中華丼	豚肉 うずら卵 なた	生姜 にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ		
	リャンパンりんご缶	ポークハム	レタス きゅうり りんご	春雨	中華ドレッシング		
11 (木)	ソフトめん			ソフトめん		834 31.7 432	洋食を知ろう
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	ポテトサラダ	ポークハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ			
	マスカットゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
12 (金)	米飯(減量)			米		714 28.1 478	豆腐の料理を食べよう
	牛乳	牛乳					
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぷん 砂糖 ごま	醤油 みりん		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
	すまし汁	わかめ	にんじん えのきたけ 小松菜 白菜		かつおだし 昆布だし 塩 薄口醤油		
16 (火)	米飯(減量)			米		753 23.9 426	お酢のパワーを知ろう
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜の酢の物	わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	黄桃缶		黄桃				
17 (水)	食パン(減量)			パン		757 29.0 384	しっかり手を洗おう
	牛乳	牛乳					
	ハムカツ	鶏肉 豚肉		パン粉 フライミックス粉 植物油脂 大豆油	塩		
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう		

9月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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
18 (木)	米飯			米		824	給食の人気メニュー 「カレー」
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールー カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	26.4 445	
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
19 (金)	米飯			米		816	食欲を増す料理 「マーボー豆腐」
	牛乳	牛乳				28.1	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テンメシジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン 赤唐辛子粉	614	
	中華サラダ	ポークハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
22 (月)	食パン(減量)			パン		780	カルシウムをとろう 「じゃがいものチーズ煮」
	大豆チョコレート			大豆チョコレート		27.8	
	牛乳	牛乳				523	
	オムレツ	鶏卵	たまねぎ	大豆油 砂糖 植物油	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース		
	じゃがいものチーズ煮	チーズ	にんじん パセリ	じゃがいも バター	スープストック こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
24 (水)	米飯(減量)			米		734	韓国料理を味わおう
	牛乳	牛乳				24.6	
	焼き肉	豚肉	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	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム	447	
	ナムル	ポークハム 豆腐 わかめ	小松菜 もやし 大根	トック	ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
25 (木)	米飯(減量)			米		774	旬の魚を食べよう 「さんま」
	牛乳	牛乳				26.2	
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし	450	
	おひたし みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 根深ねぎ		醤油 かつおだし かつおだし		
26 (金)	うどん			うどん		636	食感を楽しもう
	五目うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 大根 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん	28.6	
	牛乳	牛乳				331	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	たこ型たこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	大豆油 小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖	かつおだし 塩		
29 (月)	米飯(減量)			米		811	卵料理を食べよう
	牛乳	牛乳				31	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	醤油 酒 フィッシュカルシウム みりん	398	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 醤油 塩		
30 (火)	米飯			米		765	おなかの調子を整える食べ物 「きのこ」
	牛乳	牛乳				27.4	
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉	444	
	野菜のからし和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 えのきたけ しめじ		かつおだし フィッシュカルシウム		

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



- ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- ※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。
- ※製造過程で混入する可能性があるもの

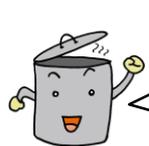
- 【米】
- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中 ⇒ 小麦、大豆等
 - ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

- 【パン】
- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
 - ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等
- 【めん】
- 卵、そば

10代のうちに！ カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

