

9月

給食献立表



◆令和7年度 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

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
1 (月)	米飯 (減量)			米		668 26.3 517	朝ごはん 朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たま ねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もや し	ごま	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩 ポークエキス 香辛料		
2 (火)	食パン (減量)			パン		596 25 354	キウイフルーツを 食べよう
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマ トピューレ	大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシ ング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
3 (水)	米飯 (減量)			米	まごわやさしい献立	669 25.9 491	まごわやさしい献立 9月15日の「敬老の日」にちなんだ献立です。「まごわ (は) やさしい」は、食べると健康になれるといわれる食材の頭文字を語呂合わせにしたもので、それぞれ「豆類、ごま、わかめ (海藻)、野菜、魚類、しいたけ (きのこ類)、いも」のことです。
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく し いたけ たまねぎ グリン ピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッ シュカルシウム 醤油 み りん		
	わかめサラダ	わかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
4 (木)	米飯 (減量)			米		652 25.8 395	
	牛乳	牛乳					
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油	塩 香辛料 醤油 酒 酢 みりん ウスターソース		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 み そ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
5 (金)	うどん			うどん		619 24.1 348	なると なるとは、少なくとも19世紀なかばには存在していたと考えられています。現在、日本で食べられているなるとの多くは、静岡県焼津市で作られているものです。
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なると	にんじん しめじ しいた け 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 も やし	アーモンド 砂糖	醤油		
	蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂 糖 ラード	塩 イースト		
8 (月)	米飯 (減量)			米		695 31.8 315	台湾料理を 食べよう 「ルーロー飯」
	牛乳	牛乳					
	ルーロー飯	豚肉 うずら卵 生揚げ	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 ごま油 砂糖	酒 オイスターソース 薄 口醤油		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	杏仁かん	豆乳 豆乳加工品	みかん バインアップル	砂糖			
9 (火)	米飯 (減量)			米		624 24.3 369	ふるさと給食 今日は、県内産の玄米で作られた玄米団子を静岡の実だくさん汁に入れました。玄米には、ビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					
	五目半べんの磯辺焼き	五目半べん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん きゅう り		ごまドレッシング		
	静岡の実だくさん汁	油揚げ 豚肉 豆腐 み そ	にんじん こんにゃく 大 根 しめじ 葉ねぎ	玄米	かつおだし		
10 (水)	食パン (減量)			パン		587 22.8 307	野菜を食べよう 「野菜スープ」
	牛乳	牛乳					
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 大豆油	トマトケチャップ トマト ピューレ 野菜エキス 塩 こしょう		
	シーザーサラダ	ベーコン	赤ピーマン キャベツ きゅうり		シーザードレッシング		
	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ チン ゲンサイ とうもろこし えのきたけ	でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
11 (木)	米飯 (減量)			米		617 25.2 327	レモン レモンは、インド北部原産の、さわやかな香りと酸味を持つ柑橘類です。酸味のもとのクエン酸には、体の疲れをとる働きがあるといわれています。
	ツナの手作りふりかけ	まぐろ油漬 塩昆布 か つお節		ごま 砂糖	醤油 みりん 酢		
	牛乳	牛乳					
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけの こ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂 糖 ごま油	かつおだし 醤油		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ も やし レモン		醤油 かつおだし		
12 (金)	米飯 (減量)			米		607 19.9 334	姿勢よく 食べていますか？ 姿勢をよくして食べると消化がよくなり、両足をきちんと床につけることで体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆 粉	キャベツ にら 生姜 に んにく	豚脂 砂糖 小麦粉 米 粉 大豆油	醤油 酒 塩 香辛料		
	のりチーズサラダ	チーズ のり	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲン サイ 根深ねぎ とうもろ こし		中華スープの素 塩 こ しょう 醤油		

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
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		
16 (火)	ナン (減量)			ナン		659 26.9 330	ナンと一緒に 「ドライカレー」 を食べよう
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト グリン ピース りんごペースト	大豆油	ウスターソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープ の素 ナツメッグ カレー 粉 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		1000アイランドドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
17 (水)	米飯 (減量)			米		645 22.5 332	海藻を食べよう 「茎わかめ」
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつま あげ	にんじん たけのこ しい たけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイス ターソース 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうも ろこし	ごま	和風醤油ドレッシング		
	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
18 (木)	米飯 (減量)			米		612 23.3 322	魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草 たまねぎ 葉 ねぎ	ごま 砂糖	醤油		
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵		でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
19 (金)	ソフトめん			ソフトめん		758 28.5 392	マッシュルーム マッシュルームは、日本には自生していないきのこで、ツクリタケ、セイヨウマツタケともいい、ホホワイト種とブラウン種があります。昆布やトマト、チーズなどと同じうま味成分のグルタミン酸を多く含みます。
	ミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース トマト ピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ コンソメスープの素 チャ ツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	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		和風乳化ドレッシング		
	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 大豆 油	塩		
22 (月)	米飯			米		591 24.5 371	深川めし 深川めしは、東京都の郷土料理です。江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。昭和の初期までは、浅草で深川めしを売る屋台が多くありました。
	深川めし	あさり 鶏卵	生姜 にんじん 根深ねぎ ごぼう 枝豆	砂糖 植物油脂	醤油 酒 かつお節エキス こんぶだし 塩		
	牛乳	牛乳					
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 生姜	じゃがいも	かつおだし		
24 (水)	米飯 (減量)			米		631 25.8 345	骨を丈夫にする 食べ物 「小松菜」
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 高野豆腐 かまぼ こ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼ う たまねぎ 枝豆	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	野菜のツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜	ごま	酢 醤油		
	みかんゼリー		みかん	砂糖			
25 (木)	食パン (減量)			パン		652 24.2 511	ミネストローネ ミネストローネは、イタリアのスープで、具たくさんなのが特徴です。家庭によって入れる食材は様々で、日本のみそ汁のように、イタリアで代表的な家庭料理の一つです。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
	牛乳	牛乳					
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ	豚脂 パン粉 砂糖 大 豆油	醤油 塩 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
26 (金)	米飯 (減量)			米		619 23.5 343	さんま さんまには、DHA、EPAが豊富に含まれています。また、貧血を防ぐビタミンB12やカルシウムの吸収率を高めるビタミンD、鉄や亜鉛などのミネラルをバランスよく含んでいます。
	牛乳	牛乳					
	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		
	野菜の酢の物	わかめ ちくわ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん 白菜 大根 し いたけ えのきたけ しめ じ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
29 (月)	米飯			米		608 25.9 347	コロッケ コロッケは、江戸時代から明治の初め頃に外国から入ってきた料理です。それは、クリームコロッケで、形がイギリスの球技の「クロケット」の球に似ていることから「クロケット」と呼ばれていました。明治の中頃になって、具にじゃがいもを使ったものが考えられ、名前もいつしか「コロッケ」と変化して呼ばれるようになりました。
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ビーマ ン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん も やし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤 油		
30 (火)	食パン (減量)			パン		604 23 396	
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー	にんじん こんにゃく 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		
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	イタリアンドレッシング		
	りんごゼリー		りんご	砂糖 水あめ			

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
●給食費は全て食材料費に使われています。
●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
●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。
●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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
●米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉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。
●パンの製造過程で、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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
●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。