

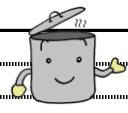


9月 給食こんだてひょう

令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

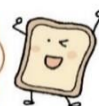
令和7年9月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数20回）



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	610	25.4	446	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			夏休み明けの給食も、クラスで協力して準備、片づけをしましょう。まだまだ、暑い日が続くので、しっかり食事と水分をとり、元気に過ごしましょう。			
		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				
		やさいスープ		キャベツ もやし にんじん コーン					
2	火	げんまいパン			パン げんまい	605	23.0	403	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			 魚を食べよう！			
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		やさいとウィンナーのスープ	ウィンナー	たまねぎ しめじ にんじん コーン	じゃがいも				
		レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ				
3	水	むぎごはん			こめ むぎ	613	24.5	376	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【きのこ】古くから日本で「秋の味覚」として親しまれてきたきのこは、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富な食材です。よくかんで食べましょう。			
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
		ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	さとう あぶら				
		きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのき ねぎ					
4	木	ロールパン			パン マーガリン	619	27.1	435	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【よくかんで食べよう】給食の焼きそばには、イカが入っています。焼きそばは、食べやすい料理のため早食いになりがちです。そのため、給食ではよくかんで食べてほしいので、歯ごたえの良いイカを入れて作ります。			
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ					
		にゅうさんきんいんりょう			にゅうさんきんいんりょう				
5	金	むぎごはん			こめ むぎ	580	27.8	484	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊小松菜】小松菜には、血液のもとになる鉄分や骨を強くするために欠かせないカルシウムが豊富です。静岡県内では、小松菜が多く生産されています。			
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん みずあめ				
		ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ こまつな					
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん	じゃがいも ごまあぶら				
8	月	むぎごはん			こめ むぎ	578	23.5	337	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【五目金平】今日の金平には、ごぼうの他に揚げたじゃがいもや人参などが入っています。ごぼうには、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富です。歯ごたえもよい食材なのでよくかんで食べましょう。			
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら ごま				
		なっとう	なっとう						
		とうがンのみそしる	みそ	とうがん こまつな					
9	火	ロールパン			パン	604	27.3	332	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【給食のシチュー】シチューのルーは、小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。時間をかけてなめらかになるよう作っています。バターの香りなども楽しみながら食べましょう。			
		ウィンナー	ウィンナー						
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		コーンとだいずのシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム あぶら				
10	水	むぎごはん			こめ むぎ	648	24.1	358	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【鶏肉のバーベキューソース】鶏肉の唐揚げにケチャップとソースで作ったタレをからめて作ります。			
		とりにくのバーベキューソース	とりにく		でんぶん あぶら さとう				
		チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ コーン	あぶら				
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ					
11	木	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	587	20.9	375	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【たまねぎ】たまねぎの球の部分は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎは、生では辛みが強く、甘味を感じませんが加熱することで甘く感じます。			
		スペインオムレツ	たまご パーコン チーズ	じゃがいも	あぶら				
		とうがンのスープ	とりにく	とうがん こまつな えのき					
		スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう じゃがいも こめこ				
12	金	むぎごはん			こめ むぎ	577	23.8	276	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ホイコーロー】日本では豚肉と大き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、本場中国ではにんにくの葉を入れて作られています。			
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン	でんぶん				



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）									
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g						
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ									
15	月	敬老の日 けいろう ひ													
16	火	ソフトめん なすいりミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ なす にんじん しめじ いんげん しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	588	27.9	339	1.6	【なす】なすは、卵の様な形から英語でEggplant（エッグプラント）と言います。一般的には濃いむらさき色をしています。白や緑色などいろいろな種類のものがあります。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング										
		アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチイワシ		アーモンド さとう ごま										
17	水	ポークカレーライス	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	635	21.8	322	2.2	【野菜を食べよう】カレーにも野菜が入っていますが、それだけでは足りません。カレーを食べる時にはサラダや炒め物等の野菜料理もしっかり食べましょう。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら										
18	木	りんごパン		りんご	パン さとう	571	23.8	335	2.1	【じゃがいも】いもは、体を動かすために欠かせないエネルギーのもとになる炭水化物が豊富な食材です。日本では、おかずの材料として使うことが多いですが、世界では主食として食べている国もあります。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		ハンバーグ きのことソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム	さとう バター										
		こぶきいも			じゃがいも										
19	金	やさいスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん		581	26.0	395	1.7	【にら】にらは、独特な香りがしますが、この香りのもとになる成分に体の疲れをとってくれる働きがあります。					
		むぎごはん			こめ むぎ										
		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	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら										
22	月	もやしとニラのソテー		もやし キャベツ にら	あぶら	586	23.9	365	2.1	【洋風おでん】洋風おでんは、具をコンソメで煮て、カレー粉で風味をつけて作ります。和食に使われる昆布もカレー粉で味をつけると食べやすくなります。					
		くろざとうパン			パン くろざとう										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		ようふうおでん	とりにく うすらのたまご ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも										
23	火	チンゲンサイとコーンのソテー		チンゲンサイ コーン	あぶら	586	23.9	365	2.1	【洋風おでん】洋風おでんは、具をコンソメで煮て、カレー粉で風味をつけて作ります。和食に使われる昆布もカレー粉で味をつけると食べやすくなります。					
		キウイフルーツ		キウイフルーツ											
		秋分の日 しゅうぶん ひ													
24	水	コーンごはん		コーン	こめ バター	607	22.1	251	2.3	【バランスよく食べよう】いろいろな場面で力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといういろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		チキンナゲット	とりにく たまご		あぶら こむぎこ										
		やさいのスープに	ぶたにく パーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも										
25	木	むぎごはん			こめ むぎ	635	22.6	383	2.0	【さんま】秋が旬のサンマは、刀の様な形をしていることから「秋刀魚」と漢字で書きます。サンマには、頭の働きを良くするDHAが豊富で、特に旬の季節に水揚げされたものは栄養価が高くなります。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぶん あぶら ごま										
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな											
26	金	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのき		578	25.1	312	2.2	【鶏肉】肉には、成長期の体をつくるために大切なたんぱく質が豊富です。特に鶏肉は、肌を健康に保ってくれる働きのあるビタミンAが多く含まれています。					
		くろざとうパン			パン くろざとう										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ バター あぶら										
29	月	チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ にんじん	じゃがいも	630	21.7	349	2.5	【給食のチャーハン】給食のチャーハンは、安全面を考慮して、具を炒めてからお米と一緒に炊いて作ります。そのため、お米の一粒ずつに味がしっかりしみておいしく出来上がります。					
		やきぶたチャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら										
30	火	はるさめスープ	とりにく	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ きくらげ	はるさめ	620	26.3	316	2.3	【ナン】ナンは、アジアの国々で主食にされている平焼きのパンです。タンドールという焼き釜に張り付けて作られます。今日は、ドライカレーと一緒にいただきます。					
		ヨーグルト	ヨーグルト												
		ナン ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	ナン あぶら										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
30	火	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	620	26.3	316	2.3						

- ※ 麺の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。
- ※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。
- ※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。



静岡市学校給食
ウェブサイト