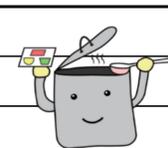


# 9月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和7年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	631kcal 21.3g 16.6g 305mg 1.9g	<b>カレーライス</b> 人気の献立です。バランスを考えて小松菜とコーンのソテーを組み合わせてみました。
	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 キャベツ とうもろこし	あぶら		
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
2日 (火)	ソフトめん			ソフトめん	589kcal 26.9g 18.2g 385mg 1.6g	<b>なす</b> 1年をとおして栽培されていますが、旬は夏から秋にかけての野菜です。90%以上が水分で出来ています。
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	ドレッシング		
3日 (水)	はっこうにゅう	はっこうにゅう			595kcal 23.9g 17.4g 383mg 1.9g	<b>大豆</b> 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。“畑の肉”と言われています。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご しらす あおさ		でんぷん さとう		
4日 (木)	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう	636kcal 22.5g 24.4g 572mg 2.5g	<b>ヨーグルト</b> “ヨーグルト”は牛乳から作られます。カルシウムやたんぱく質等が豊富に含まれています。
	きのこじる	とうふ	しめじ えのき したけ ねぶかねぎ			
	メンチカツバーガー	とりにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン さとう パンこ でんぷん さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5日 (金)	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	じゃがいも	559kcal 22.4g 19.8g 396mg 1.8g	<b>ひじき</b> “ひじき”は海藻の一種です。低カロリーで栄養素が豊富に含まれています。鉄製の釜でゆでたものは鉄分が多く含まれます。
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8日 (月)	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	627kcal 25.0g 20.7g 479mg 1.6g	<b>生揚げ</b> “生揚げ”は“厚揚げ”とも呼ばれ、厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
	ひじきのにびたし	ひじき	にんじん ほうれんそう キャベツ			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう			
	はるさめスープ		にんじん しいたけ きくらげ こまつな もやし	はるさめ		
9日 (火)	マーガリンパン			マーガリンパン	576kcal 23.2g 23.1g 394mg 2.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
10日 (水)	マンゴープリン		マンゴー	さとう	571kcal 23.5g 16.8g 319mg 2.1g	<b>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！！</b>
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま		
11日 (木)	なっとう	なっとう			578kcal 25.3g 17.9g 397mg 1.7g	
	とうがんのみそしる	みそ	とうがん こまつな えのき			
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12日 (金)	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	580kcal 26.4g 22.6g 381mg 2.1g	<b>きのこ</b> “きのこ”の種類は400種類もあり、そのうち食用にされるものは約100種類といわれています。秋が旬の食べ物です。
	もやしとにらのソテー		もやし なら キャベツ	あぶら		
	ロールパン			ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16日 (火)	ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが しめじ えのき	さとう あぶら	615kcal 24.0g 19.0g 405mg 2.0g	<b>まぐろ</b> 静岡市は冷凍まぐろの水揚げ量が日本一です。まぐろは日本人にとっては昔から身近な魚です。。
	じゃがバター			じゃがいも バター		
	やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな			
	むぎごはん			こめ むぎ		
16日 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615kcal 24.0g 19.0g 405mg 2.0g	
	まぐろのメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ		
	やさいのふくめに		にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	なぶかねぎ			

ふるさと給食の日

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん kcal g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
17日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	604kcal 25.5g 16.8g 303mg 1.9g	ホイコーロー 中国四川省の料理です。 豚肉とキャベツなどを炒めて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく はちょうみそ みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう		
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし	でんぷん		
18日 (木)	ロールパン			ロールパン	609kcal 25.0g 19.6g 573mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	ぶたにく	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	やさいスープ		こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
19日 (金)	えびピラフ	むきえび	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	559kcal 21.7g 18.2g 307mg 2.1g	スペインオムレツ じゃが芋やベーコンなどの 具材を炒め、卵と一緒に焼 いて作るスペイン料理で す。
	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 でんぷん あぶら		
	とうがんスープ	とりにく 	とうがん えのき しいたけ こまつな	でんぷん		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
22日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	634kcal 24.1g 24.1g 395mg 1.9g	さんま 秋に収穫される「さんま」 は、その姿が刀に見えるこ とから「秋刀魚」になっ たといわれています。
	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	でんぷん あぶら さとう ごま		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ こまつな			
24日 (水)	しょくパン			しょくパン	576kcal 27.8g 22.8g 301mg 2.2g	ミネストローネ ミネストローネはイタリア の家庭料理です。さまざま な野菜を使い、トマトと一 緒に煮こんだ料理です。よく 噛んで、残さずに食べま しょう。
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	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		
25日 (木)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	578kcal 20.7g 19.3g 271mg 2.2g	チャーハン 給食の「チャーハン」 は、大きな炊飯釜で炊き 込んで作ります。みんな 大好きなメニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげギョウザ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	でんぷん さとう こむぎこ		
	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 チンゲンサイ もやし	ごまあぶら		
26日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	621kcal 25.7g 21.5g 364mg 2.0g	さば さばは、焼さばやしめさ ばなど様々な調理法で食 べられている魚です。 青々とした姿から「鯖」 という漢字がつけられた といわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		
	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			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも		
29日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	602kcal 24.3g 18.0g 295mg 1.9g	さわら さわらは、たんぱく質やカ リウム、ビタミンDを多く 含む青魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 ピーマン	でんぷん じゃがいも あぶら さとう		
	ちんげんさいのスープ	とりにく とうふ	チンゲンサイ しめじ はくさい	でんぷん		
30日 (火)	くろざとうパン			くろざとうパン	579kcal 24.1g 20.9g 370mg 2.1g	洋風おでん 今日のおでんは黒い出汁の 静岡おでんではなく、カ レー粉を加えた洋風おで んです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。  
※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。  
※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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

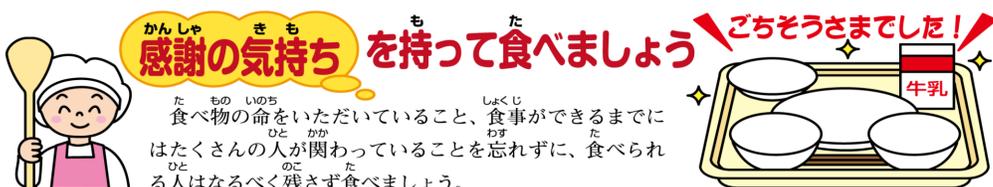


イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)



たの た  
おいしく楽しく食べるために！  
しょく じ 食事のマナーを守りましょう

しょく じ 食事  
食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

