

# 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	A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)	食パン (減量)			パン		596	<b>朝ごはん</b> 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				25	
	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	354	
	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				
2 (火)	米飯 (減量)			米		669	<b>まごわやさしい献立</b> 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				25.9	
	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	491	
	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		
3 (水)	米飯 (減量)			米		652	
	牛乳	牛乳				25.8	
	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	395	
	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		
4 (木)	うどん			うどん		619	<b>なると</b> 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	24.1	
	牛乳	牛乳				348	
	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		
5 (金)	米飯 (減量)			米		695	<b>台湾料理を食べよう「ルーロー飯」</b>
	牛乳	牛乳				31.8	
	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	315	
	パンパンジー	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 パインアップル	砂糖			
8 (月)	米飯 (減量)			米		624	<b>ふるさと給食</b> 今日は、県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				24.3	
	五目半ぺんの磯辺焼き	<b>五目半ぺん</b> 青のり粉		<b>大豆油</b>	<b>醤油 みりん</b>	369	
	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		<b>ごまドレッシング</b>		
	静岡の実だくさん汁	<b>油揚げ</b> 豚肉 豆腐 <b>みそ</b>	にんじん <b>こんにゃく</b> 大根 <b>しめじ</b> <b>葉ねぎ</b>	<b>玄米</b>	<b>かつおだし</b>		
9 (火)	食パン (減量)			パン		587	<b>野菜を食べよう「野菜スープ」</b>
	牛乳	牛乳				22.8	
	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	307	
	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		
10 (水)	米飯 (減量)			米		617	<b>レモン</b> 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。
	牛乳	牛乳				25.2	
	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	327	
	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		
11 (木)	米飯 (減量)			米		607	<b>姿勢よく食べていますか?</b> 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				19.9	
	ジャンボぎょうざ	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆粉	キャベツ なら 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	334	
	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		
12 (金)	ナン (減量)			ナン		659	<b>ナンと一緒に「ドライカレー」を食べよう</b>
	牛乳	牛乳				26.9	
	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	330	
	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			

日(曜)	献立	小学校	A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		
16 (火)	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	小豆		小麦粉 砂糖	塩 イースト		
17 (水)	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	ごま 砂糖	醤油		
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	ほうれん草 たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
18 (木)	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					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 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		
19 (金)	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	こんにやく 大根 生姜	じゃがいも	かつおだし		
22 (月)	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			
24 (水)	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		
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
25 (木)	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 しいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
26 (金)	米飯			米		608 25.9 347	「豚肉」を食べ 暑さに負けない 体をつくろう
	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 赤ピーマン	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		
29 (月)	食パン(減量)			パン		604 23 396	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					
	洋風おでん	鶏肉 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		
	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			
30 (火)	米飯(減量)			米		624 21.4 425	
	牛乳	牛乳					
	枝豆コロッケ		枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 しめじ	砂糖	みりん 醤油 酒 かつおだし		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩		

- 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。