

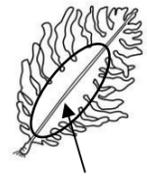
7月

給食献立表

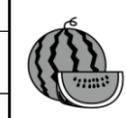


◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	中学校	C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			米		833	丈夫な骨や歯をつくろう 「ひじき」
	牛乳	牛乳				23	
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	植物油 豚脂 春雨 砂糖 小麦粉 ショートニング 水あめ でんぷん 大豆油	醤油 オイスターソース 上湯 X0醬 香辛料 塩	380	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 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 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
2 (火)	米飯			米		714	チンゲン菜 静岡県は、全国でもチンゲン菜の生産量が上位です。β-カロテンが豊富で、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。
	牛乳	牛乳				23.8	
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ピーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウスターソース みりん 中華スープの素	402	
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	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 フィッシュカルシウム		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
3 (水)	うどん			うどん		824	茎わかめ  この部分が茎わかめです。
	牛乳	牛乳				41.2	
	唐しみそあんかけ	豚肉 高野豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 フィッシュカルシウム オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	632	
	イカ入り寄せ焼き	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		
	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	和風玉葱ドレッシング		
4 (木)	米飯			米		782	西京焼き 江戸に都が移ったことで、京都が「西の都」と呼ばれるようになりました。西京焼きは、西京漬けに使用される京都産の白みそを「西京みそ」と呼んだことが由来といわれています。
	牛乳	牛乳				34.1	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油	醤油 酢 塩 酒かす 魚醤 ウコン	407	
	ごま和え	ちくわ	もやし キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
5 (金)	米飯			米		680	豚肉を食べて、暑い夏を乗り切りましょう
	牛乳	牛乳				24.9	
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ もやし キャベツ	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油	397	
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅		酒		
	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		
8 (月)	減量食パン			パン		716	七夕 7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった話がもとになった行事です。今日の給食は、オクラや星型の麩を夜空の星に見立てスープに入れました。7日には、天気が良く、織姫と彦星が会えるといいですね。
	牛乳	牛乳				29.8	
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		714	
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 植物油 じゃがいも 大豆油 砂糖	香辛料 塩 とんかつソース トマトケチャップ 赤ワイン		
	フルーツポンチ		黄桃 パインアップル	砂糖 ソーダゼリー			
	オクラととうがんのスープ	鶏肉	ほうれん草 オクラ とうがん しめじ にんじん	麩	とりがらスープ 薄口醤油 コンソメスープの素 塩 こしょう		
9 (火)	米飯			米		760	中華サラダ 甘酸っぱい中華風のサラダです。春雨入りなので、ツルツルと食べやすくなっています。
	牛乳	牛乳				24	
	ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう	392	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
10 (水)	麦入り米飯			米 麦		757	すいか すいかは水分のほか、体に吸収されやすいブドウ糖、果糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。夏場やスポーツの後など、汗をたくさんかいたときに、すいかを食べると、効率的に栄養補給をすることができます。
	牛乳	牛乳				22.9	
	夏野菜のカレー	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ なす トマト ピーマン	大豆油	赤ワイン カレー粉 カレールウ とんかつソース フィッシュカルシウム とんこつスープ		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング		
	すいか		すいか				

七夕献立



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	調味料	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				
11 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン	オリンピック献立	771 25.9 466	オリンピック 今回のオリンピックは、フランスのパリで開催されます。キッシュはフランスの家庭料理で、ドイツ語でケーキを意味する「クーヘン」が語源だとされています。	
	牛乳	牛乳						
	キッシュ	乳 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油				酢 貝エキス 塩 醤油 香辛料
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり					フレンチドレッシング
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	たまねぎ クリームコーン パセリ	マーガリン 小麦粉 生 クリーム				とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう
	ブラマンジェ	豆乳	いちご	植物油 砂糖 水あめ 米粉				
12 (金)	米飯			米	ふるさと給食	840 32.9 461	ふるさと給食 今日は、県内産の玄米を団子にしたものを使っています。消化吸収のよいもちもちとした食感の団子です。	
	牛乳	牛乳	太字は県内産です					
	さばのみそあんかけ	さば みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぷん				塩 酒 みりん
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草					醤油 かつおだし
	静岡汁	鶏肉 玄米団子 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 葉ねぎ しめじ					かつおだし 酒 醤油 塩 フィッシュカルシウム
16 (火)	米飯			米		748 24.2 395	海の恵みを味わおう 「のりの佃煮」	
	牛乳	牛乳						
	のりの佃煮	ひじき入りのり佃煮						
	じゃがいもの土佐煮	かつお節	枝豆	じゃがいも 砂糖 バ ター	醤油			
	和風サラダ	まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャ ベツ		和風乳化ドレッシング			
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 たまねぎ 根深ねぎ	かつおだし				
17 (水)	ソフトめん			ソフトめん		814 35.3 528	ズッキーニ 一見、きゅうりのように見えますが、ペポかぼちゃの仲間です。完熟してから食べる他のかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後5~7日の未熟果を食べます。味はほのかな甘みがあり、淡泊です。	
	牛乳	牛乳						
	ズッキーニ入りミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルー ム 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 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			
	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風ドレッシング			
	ヨーグルト (みかん味)	ヨーグルト	みかん					
18 (木)	米飯			米		798 31.7 396	夏休み 7月の給食が終わるといよいよ夏休みが始まります。冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎないように気を付けて、元気に過ごしましょう。	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		小麦粉 でんぷん 大豆 油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん			
	からし和え		キャベツ ほうれん草 も やし		醤油 かつおだし 洋辛子 粉			
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油			
19 (金)	米飯			米		703 28 410	深川めし 昔、深川地区（現在の東京都江東区）一帯は海で、アサリがたくさんとれました。漁師がアサリのむき身をさっと煮てご飯にのせてどんぶりにしたものを「深川めし」といい、よく食べていました。	
	牛乳	牛乳						
	深川めしの具	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	醤油 酒 塩			
	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			
22 (月)	減量ナン			ナン		800 33 347	カレー粉 カレー粉は、ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグreek等が含まれた、イギリス人が考案したミックススパイスです。クミンは、カレー特有の香りを出しカレーには欠かせないスパイスです。	
	牛乳	牛乳						
	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 ナツメグ カレー 粉 塩 こしょう			
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャ ベツ		イタリアンドレッシング			
	とうもろこし		とうもろこし					
23 (火)	米飯			米		704 25.5 354	学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、レシピなどを掲載しています。 詳しくはこちら 	
	牛乳	牛乳						
	ハムカツ	チョップドハム		パン粉 大豆油				
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ	ごま	酢 醤油			
	とうがん入りそばろ汁	鶏肉	しめじ とうがん ほうれ ん草	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油			
24 (水)	米飯			米		714 23.8 402		
	牛乳	牛乳						
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ピーマン にん じん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウ スターソース みりん 中 華スープの素			
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	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 フィッシュ カルシウム			
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖				

- 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。
- 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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。