

7月 給食献立表






































7月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、
じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、なす、
いんげん、とうがん(太字になっているもの)です。

おいしい静岡
 山はだきまひ!

給食しシビの検索が
 しやすいました!



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にかやエネルギーのもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	高等学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1(月)	米飯 牛乳 夏おでん 野菜のからし和え すいか	牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ ウインナー しょうが しょうが	こんにやく にんじん キャベツ ほうれん草 もやし すいか	米 じゃがいも 砂糖 じゃがいも	かつおだし 薄口醤油 塩 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉	735 25.5 310	旬の食べ物 「すいか」
2(火)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ しゅうまい	牛乳 豚肉 豆腐 しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ 中華サラダ 豚肉	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ 生姜	米 大豆油 でんぷん ごま油 春雨 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング 塩	864 32.5 560	ごま油の 香りを 楽しもう
3(水)	米飯 牛乳 あじの竜田揚げ 野菜のごま和え すまし汁 ミックスナッツ	牛乳 あじ 豆腐 わかめ ひよこ豆 そら豆	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	米 でんぷん 大豆油 白ごま 砂糖 アーモンド 植物油脂	醤油 かつおだし 塩 薄口醤油 塩	757 31.3 455	だしを 味わおう 「すまし汁」
4(木)	減量食パン 牛乳 夏野菜のチーズ焼き オクラととうがんのスープ 七夕ゼリー	牛乳 まぐろ水煮 チーズ 鶏肉 豆腐 豆乳 寒天	じゃがいも なす ピーマン かぼちゃ たまねぎ とうがん オクラ とうもろこし 枝豆	パン じゃがいも マヨネーズ 春雨 砂糖	こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油	777 31.0 500	七夕献立
5(金)	米飯 牛乳 肉豆腐 ごまドレッシングサラダ 枝豆コロッケ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	こんにやく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 和風ごまドレッシング 塩 こしょう	850 29.3 482	おなかを きれいにす る食べ物 「わかめ、 こんにやく」
8(月)	麦入り米飯 夏野菜のカレー 牛乳 コーンサラダ パインアップル缶	豚肉 牛乳 とうもろこし きゅうり パインアップル	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム カレー粉 コールスロドレッシング	854 23.6 362	旬の食べ物 「かぼちゃ、 ピーマン、 なす、とうも ろこし」
9(火)	うどん 牛乳 唐しみそあんかけ おひたし 枝豆	牛乳 豚肉 とうもろこし きゅうり パインアップル	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 枝豆	うどん 大豆油 でんぷん ごま油	酒 テンメンジャン 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 醤油 かつおだし	710 33.1 325	旬の食べ物 「枝豆」
10(水)	米飯 牛乳 二色丼 梅とじゃこのサラダ みそけんちん汁	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 ちりめん干し 豆腐 みそ	生姜 枝豆 キャベツ 大根 黄ピーマン 梅 ごぼう にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 じゃがいも	醤油 酒 塩 酒 かつおだし 酒 みりん 塩	726 32.2 415	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「ちりめん干 し、豆腐」
11(木)	米飯 牛乳 中華丼 パンパンジー 杏仁かん	牛乳 豚肉 いか なんと 鶏肉 牛乳 寒天	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん	米 大豆油 ごま油 でんぷん 砂糖	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング	765 32.9 422	ふるさと給食 「きゅうり」

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	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
12 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		754 29.5 466	目を守る 食べ物 「かぼちゃ、 にんじん、 ほうれん草」
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ 	パン粉 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん 小麦粉	醤油		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん		イタリアンドレッシング		
コンソメスープ	鶏肉 豆腐 	にんじん 白菜 たまねぎ しめじ ほうれん草 		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらすープ			
16 (火)	米飯	牛乳		米		795 30.3 603	ふるさと給食 「いんげん、 じゃがいも、 とうがん」
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ 	大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん	醤油 塩		
	野菜の含め煮		こんにやく ごぼう にんじん いんげん 	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 	とうがん 小松菜 根深ねぎ 		かつおだし			
17 (水)	米飯	牛乳		米		792 33.0 506	暑さに 負けない 食べ物 「豚肉」
	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 ピーマン 赤ピーマン 	大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
キムチスープ	豆腐 	キムチ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ		塩 こしょう 醤油 中華スープの素 とりがらすープ			
チーズ	チーズ 						
18 (木)	減量ナン	牛乳		ナン		934 33.5 375	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ」
	牛乳	牛乳					
	なす入りドライカレー	豚肉 チーズ 	にんにく 生姜 なす たまねぎ にんじん トマト グリンピース 	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース ターメリック こしょう 塩		
	キャベツソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
フルーツポンチ	豆乳 寒天	もも果汁 りんご果汁 黄桃 ぶどう果汁 パインアップル みかん 	砂糖	赤ワイン			
19 (金)	米飯	牛乳		米 		851 29.9 698	ふるさと給食 「いんげん、 たまねぎ」
	牛乳	牛乳					
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん いんげん 	豚脂 じゃがいも 砂糖 でんぷん 大豆油	デミグラスソース  トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩		
	野菜スープ	豆腐	にんじん たまねぎ しめじ いんげん ほうれん草 		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらすープ		
レモンムース	豆乳 ゼラチン	レモン果汁	砂糖 でんぷん 植物油脂 				
22 (月)	米飯	牛乳		米		787 25.6 403	だしを 味わおう 「すまし汁」
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉 		大豆油 小麦粉 パン粉 でんぷん	塩		
	おひたし		キャベツ ほうれん草 		醤油 かつおだし		
すまし汁	豆腐 わかめ 	にんじん えのきたけ 葉ねぎ		薄口醤油 かつおだし 塩 			
23 (火)	ソフトめん	牛乳		ソフトめん		830 30.7 501	血液を作る 食べ物 「牛肉」
	牛乳	牛乳					
	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ 	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 			
	ミートソース						
コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン		コールスロードレッシング			
ヨーグルト	ヨーグルト 						
24 (水)	米飯	牛乳		米		797 25.7 306	ごま油の 香りを 楽しもう 
	牛乳	牛乳					
	白菜のあんかけ丼 	豚肉 ちくわ 	白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ えのきたけ 	大豆油 でんぷん ごま油	塩 中華スープの素 こしょう 醤油 オイスターソース		
	大根サラダ		大根 きゅうり キャベツ		棒々鶏ドレッシング		
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	豚脂 春雨 砂糖 小麦粉 でんぷん ショートニング 大豆油 水あめ	塩 オイスターソース			

☆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、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。