



# 給食献立表

令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」



ふるさと給食の日

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	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
1 (月)	米飯 牛乳 とんかつ 野菜のレモンじょうゆ和え なめこ汁	牛乳 豚肉 大豆たん白	ほうれん草 キャベツ レモン果汁 なめこ 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん パン粉 じゃがいも	中濃ソース 塩 醤油 かつおだし かつおだし	841 30.2 445	<b>味付けのひみつは何か?</b> 「香り レモン: 野菜のレモンじょうゆ和え」  レモンは爽やかな酸味と豊かな香りで食欲を引き立ててくれます。またビタミンCやクエン酸が豊富で美容面からも人気の食材です。 
2 (火)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 五目半べんの磯辺焼き 野菜の酢の物	牛乳 鶏肉 五目半べん 青のり粉 いか わかめ	生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん 大豆油 砂糖	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 みりん 酢 塩	747 27.7 375	<b>どこを食べているのかな?</b> 「茎: じゃがいも」  じゃがいもは根を食べていると思われがちですが実は茎の膨らんだ部分を食べています。 
3 (水)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 全卵 鶏肉	たまねぎ えのきたけ レタス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト 小松菜	パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 植物油 じゃがいも マカロニ	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 酢 イタリアンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	724 27.1 414	<b>体を作る食べ物は何か?</b> 「卵」  卵にはたんぱく質が豊富に含まれており、爪や髪など体を作る働きがあります。 
4 (木)	米飯 牛乳 肉豆腐 野菜の磯香和え しゅうまい	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめん干し のり 豚肉	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ しょうがペースト	米 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料	749 28.6 472	<b>骨や歯を丈夫にする食べ物は何か?</b> 「ちりめん干し」  ちりめん干しには骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。 
5 (金)	米飯 牛乳 あじのカレーフライ 星型チーズ入り野菜サラダ オクラと冬瓜のスープ 七夕ゼリー	牛乳 あじ 植物性たん白 チーズ 鶏肉 豆腐 寒天	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん とうがん チンゲンサイ オクラ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	米 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 春雨 でんぷん 砂糖 ぶどう糖 水あめ	カレー粉 塩 こしょう シーザードレッシング フィッシュカルシウム とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	806 28.3 493	<b>七夕献立</b>  オクラを星に見立てたスープや星型のチーズを使ったサラダで七夕をイメージした献立です。味だけでなく目でも楽しんでください。 
8 (月)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 フレンチサラダ すいか	鶏肉 あさり いか チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり すいか	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 すいか	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック こしょう 塩 とりがらスープ フレンチドレッシング	742 31.3 389	<b>旬の食べ物は何か?</b> 「すいか」  すいかは、5月中旬～8月が旬です。約9割が水分で、赤い色はカロチノイド色素のリコピンです。高血圧予防のほか生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える作用が期待されます。 
9 (火)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	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 ほうれん草 にんじん もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	750 32.4 475	<b>暑さに負けない食べ物は何か?</b> 「豚肉」  焼き肉に使用している豚肉には、疲労回復に欠かせない栄養素のビタミンB1が豊富に含まれています。 	
10 (水)	夏野菜のカレーライス 「麦入り米飯」 夏野菜のカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬	豚肉 チーズ 牛乳 ひじき わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト スツキーニ なす きゅうり キャベツ 砂糖	米 麦 大豆油 じゃがいも ごま 砂糖	赤ワイン カレー粉 カレールー とんかつソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	824 24.2 441	<b>旬の食べ物は何か?</b> 「かぼちゃ・スツキーニ・なす」  かぼちゃ、スツキーニ、なすなど夏野菜たっぷりのカレーです。太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の食べ物は味が濃く、うま味や香りもとても豊かです。夏野菜を味わってください。 
11 (木)	減量食パン 牛乳 洋風おでん コーンサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 ウィンナー ちくわ パインアップル	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル	パン じゃがいも 砂糖	塩 醤油 スープストック クリーミーコーンドレッシング	692 27 329	<b>どこを食べているのかな?</b> 「種: とうもろこし」  とうもろこしは、穎果(えいこ)と呼ばれる種の部分を食べています。野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので主食として食べる国もあります。 

日 (曜)	献立	中学校 Cブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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		
12 (金)	米飯 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 野菜の煮びたし 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	 小松菜 白菜 しめじ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも	酢 醤油 みりん 酒 醤油 酒 かつおだし かつおだし	770 27.6 488	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな? 「いわし」 いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。
16 (火)	中華丼 米飯 中華丼の具 牛乳 リャンパン こんがりナッツ	いか 豚肉 あさり 牛乳 ハム	生姜 にんにく たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ レタス きゅうり	米 大豆油 ごま油 でんぷん 春雨 カシューナッツ	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	765 28 409	血液をつくる食べ物はどれかな? 「あさり」 あさは、貝類の中でビタミンB12の含有量がNO1です。鉄分も豊富で、血液を作る造血作用があるのが特徴です。
17 (水)	減量ナン 牛乳 ドライカレー ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ まめ チーズ ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル みかん レモン果汁	ナン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう カレー粉 チャツネ スープストック 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム 塩 こしょう	892 36.5 451	給食の味付けのみみっちは何かな? 「香り 香辛料 : ドライカレー」 ドライカレーには、数種類のスパイスを使用しています。スパイスの食欲増進作用、着色効果により香り高いドライカレーにしました。
18 (木)	米飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば(薄塩) 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	<b>ふるさと給食の日</b> にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース 小松菜 とうがん 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖	醤油 かつおだし かつおだし	868 32.9 474	ふるさと給食 ふるさと給食では地場産物を使用して静岡の魅力が伝えられるような献立にしています。今日は県内産の冬瓜をみそ汁に入れました。
19 (金)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ とうもろこし	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ とうもろこし	米 大豆油 でんぷん ごま油	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	796 31.3 586	体を作る食べ物は何かな? 「豆腐・豚肉」 豆腐と豚肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足すると筋力が低下したり、様々な病気にかかりやすくなるので、たんぱく質をしっかりとり元気な体を作りましょう。
22 (月)	ソフトめん ズッキーニ入りミートソース 牛乳 粉ふきいも フローズンヨーグルト	牛肉 豚肉 牛乳 青のり粉 ヨーグルト	ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト りんごペースト 	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ ウスターソース トマトケチャップ スープストック フィッシュカルシウム 塩 こしょう	805 33.6 527	旬の食べ物はどれかな? 「ズッキーニ」 ズッキーニの旬は6月から8月で、夏バテ防止に効果のあるビタミンB群を豊富に含みます。きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の植物で、かぼちゃの仲間です。
23 (火)	二色丼 米飯 ツナそばろ 卵そばろ 牛乳 静岡汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 鶏肉 黒半べん 青のりボール 焼き豆腐	生姜 枝豆 にんじん 大根 小松菜 葉ねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 植物油	醤油 酒 発酵調味料 塩 醤油 かつお節 フィッシュカルシウム 醤油 酒 塩	746 34.8 437	給食の味付けのみみっちは何かな? 「だし：静岡汁」 だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、「静岡汁」を作りました。
24 (水)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	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 ほうれん草 にんじん もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		750 32.4 475	

※麺類の製造過程で、卵、そば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。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食調理ユニットのウェブサイトを見てくださいね!

