

7月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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)	減量食パン			パン		629 22.6 301	トマトの旨味を味わおう
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものトマト煮	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう		
	黄桃缶		黄桃				
2 (火)	米飯 減量			米		600 23.0 361	ふるさと給食
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺揚げ	黒半べん 青のり粉		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし こんにゃく にんじん 大根	アーモンド 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
3 (水)	米飯 減量			米		613 20.4 400	行事食 七夕の献立
	牛乳	牛乳					
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 かつおだし 赤唐辛子粉		
	オクラととうがんのスープ	鶏肉	とうがん オクラ	春雨	とりがらスープ コンソメ スープの素 塩 こしょう		
	七夕ゼリー	寒天	ぶどう果汁 レモン果汁 うんしゅうみかん果汁	砂糖 水あめ			
4 (木)	ソフトめん			ソフトめん		552 21.8 356	野菜を おいしく 食べよう 「サラダ」
	シーフードソース	ベーコン あさり えび 鶏肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご トマト	大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生ク リーム	トマトケチャップ ウス ターソース スープストッ ク 赤ワイン こしょう 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミック ス	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
5 (金)	米飯 減量			米		575 24.1 351	スタミナを つけよう
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	ナムル		ほうれん草 にんじん だいずもやし 大根		ナムルドレッシング		
わかめスープ	豆腐 わかめ	キャベツ えのきたけ	トック	とりがらスープ 中華スー プの素 塩 こしょう 薄 口醤油			
8 (月)	米飯 減量			米		553 23.9 402	旬の魚を 食べよう 「あじの 竜田揚げ」
	牛乳	牛乳					
	あじの竜田揚げ	あじ	生姜 にんにく	でんぷん 大豆油	塩 酒 醤油 フィッシュ カルシウム		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わか め みそ	大根 にんじん 根深ねぎ		かつおだし		
9 (火)	減量食パン			パン		546 19.5 308	手を洗おう
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	えのきたけ しめじ	大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんか つソース 赤ワイン		
	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		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう		
10 (水)	麦入り米飯			米 麦		735 22.6 487	夏野菜を 食べよう
	夏野菜のカレー	豚肉 スキムミルク チーズ	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	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン カレー粉 カ レールウ とんかつソース 中濃ソース 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト					

11 (木)	米飯 減量			米		572 24.9 327	沖縄県の料理を 知ろう
	牛乳	牛乳					
	チャンプルー	豚肉 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ にはら	ごま油 大豆油	塩 こしょう みりん 醤油 酒 昆布だし かつお節		
	もずく汁	もずく わかめ	葉ねぎ とうもろこし えのきたけ		かつお節 昆布だし 薄口醤油 塩		
	パインアップル缶		パインアップル				
12 (金)	減量ロールパン			パン		678 25.1 317	フランスの料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	クロケット	牛肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油			
	ラタトゥイユ	鶏肉	ズッキーニ たまねぎ なす 黄ピーマン にんじん トマト	砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油		
	ブランマンジェ	豆乳	いちご果汁	砂糖			
16 (火)	米飯 減量			米		625 25.0 360	夏を 元気に 過ごそう
	牛乳	牛乳					
	夏おでん	豚肉 昆布 さつまあげ ちくわ ウインナー	こんにゃく にんじん 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	ごまドレッシング		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
17 (水)	米飯 減量			米		554 21.6 368	旬の 果物 「すいか」
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん		
	カラフル和え	ちくわ	キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	うどん			うどん			
18 (木)	唐しみそあんかけ	豚肉 みそ	にんにく 生姜 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 マーボー豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	577 26.7 337	旬の野菜 「とうもろこし」
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング		
	とうもろこし		とうもろこし				
19 (金)	米飯 減量			米		641 19.7 300	魚を 食べよう 「たちうおのフライ」
	牛乳	牛乳					
	たちうおのフライ	たちうお		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう		
	せんキャベツ		キャベツ レッドキャベツ		中濃ソース		
	カレースープ	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	大豆油 じゃがいも	カレー粉 塩 こしょう とりがらスープ		
22 (月)	米飯			米		615 24.4 368	いろいろな 食材を 食べよう 「中華丼」
	中華丼	いか 豚肉 えび	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	コーンしゅうまい	豚肉	とうもろこし たまねぎ	小麦粉			
23 (火)	減量食パン			パン		647 27.0 408	季節の 野菜 「なす」
	牛乳	牛乳					
	夏野菜のチーズ焼き	まぐろ水煮 まぐろ油漬 チーズ	なす トマト かぼちゃ とうもろこし 枝豆 たまねぎ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう スープストック		
	野菜のスープ煮	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
	フルーツジュレ		パインアップル みかん 黄桃	ピーチゼリー			

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

①安倍口小・足久保小・美和小

⇒小麦、大豆等

②上記以外の学校

⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん】

卵、そば

【パン】

①安倍口小・足久保小・美和小

⇒卵、大豆、りんご等

③上記以外の学校

⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、

※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。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。

詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

★静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

詳しくはこちら→



イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」