

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	小学校	B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		598 20 361	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					
	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			
2 (火)	うどん			うどん		645 32.1 519	茎わかめ  この部分が茎わかめです。
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
3 (水)	米飯			米		651 28.9 368	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					
	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		
	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		
4 (木)	米飯			米		565 21.1 357	豚肉を食べて、暑い夏を乗り切りましょう
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
5 (金)	減量食パン			パン		615 26.3 693	七夕 7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった話を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					
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム			
	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		
8 (月)	米飯			米		661 21.2 357	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					
	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		
	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		
9 (火)	麦入り米飯			米 麦		633 19.4 361	すいか すいかは水分のほかに、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					
	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 カレールウス (アレルギーフリー) 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				
10 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		653 21.8 421	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 でんぷん 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			

日(曜)	献立	小学校	B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)	米飯	太字は県内産です		米	ふるさと給食		701 27.4 410 	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						
	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			
12 (金)	米飯			米		629 20.6 358	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				
16 (火)	ソフトめん			ソフトめん		666 28.9 482	ズッキーニ 一見、きゅうりのようにも見えますが、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 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			
	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					
17 (水)	米飯			米		663 27.5 359	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つけて、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			
18 (木)	米飯			米		585 23.3 371 	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つ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			東京都献立
19 (金)	減量ナン			ナン		634 26.4 317	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					
22 (月)	米飯			米		602 22 328	とうがん とうがんは、暑気払いにおすすめで、体を冷やす働きがあります。涼しげな見た目と淡泊な味わいが、夏のメニューにピッタリです。	
	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			
23 (火)	米飯			米		598 20 361	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						
	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				
24 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		599 20.5 377		
	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 でんぷん 生クリーム	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう			

- 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。
- 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。