

7月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	B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		
1 (月)	米飯 減量			米	679	食感を 楽しもう 「中華 サラダ」
	牛乳	牛乳			25.3	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	521	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり 赤ピーマン きくらげ	春雨 ごま		
2 (火)	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖	629	トマトの 旨味を 味わおう
	減量食パン			パン	22.6	
	牛乳	牛乳			301	
	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		
3 (水)	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		ふるさと 給食
	黄桃缶		黄桃			
	米飯 減量			米	600	
	牛乳	牛乳			23.0	
4 (木)	黒半ぺんの磯辺揚げ	黒半べん 青のり粉		小麦粉 大豆油	361	行事食 七夕の献立
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖		
	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		
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖		
5 (金)	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		野菜を おいしく 食べよう 「サラダ」
	オクラととうがんのスープ	鶏肉	とうがん オクラ	春雨		
	七タゼリー	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		
	ソフトめん			ソフトめん		
8 (月)	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	552	スタミナを つけよう
	牛乳	牛乳			21.8	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		356	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
9 (火)	米飯 減量			米	575	旬の魚を 食べよう 「あじの 竜田揚げ」
	牛乳	牛乳			24.1	
	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	351	
	ナムル		ほうれん草 にんじん だいずもやし 大根			
10 (水)	わかめスープ	豆腐 わかめ	キャベツ えのきたけ	トック		手を洗おう
	減量食パン			パン	546	
	ジャム			いちごジャム	19.5	
	牛乳	牛乳			308	
10 (水)	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		手を洗おう
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり			
	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		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 にんじん 根深ねぎ			

11 (木)	麦入り米飯	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 (煮込) ピーマン	米 麦 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	735 22.6 487	夏野菜を 食べよう
	夏野菜のカレー						
	牛乳	牛乳					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 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					
12 (金)	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 いら	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 どうもろこし えのきた け		かつお節 昆布だし 薄口 醤油 塩		
	バイナップル缶		バイナップル				
16 (火)	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			
17 (水)	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	こんにやく 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 どうもろこし	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			
18 (木)	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	こんにやく 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		
	すいか		すいか				
19 (金)	うどん			うどん		577 26.7 337	旬の野菜 「どうもろこ し」
	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		
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ どうもろこし	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆 どうもろこし		和風乳化ドレッシング		
22 (月)	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 どうもろこし キャベツ	大豆油 じゃがいも	カレールウ カレー粉 塩 こしょう とりがらスープ		
23 (火)	米飯	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	米 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 醬 油 とんこつスープ	615 24.4 368	いろいろな 食材を 食べよう 「中華丼」
	中華丼						
	牛乳	牛乳					
	ハンサンスー	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	どうもろこし たまねぎ	小麦粉			

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ①賤機南小・井宮北小
⇒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番町小・新通小
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、
大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等
②賤機南小・井宮北小
⇒卵、大豆、りんご等
③①・②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」

