

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (月)	ジューシー	ぶたにく ひじき	にんじん しいたけ	こめ あぶら さとう	588 29.4 396 2.3	ジューシーとゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーには、「ごちゃ混ぜ」という意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおけずりぶし	にんじん にがうり もやし たけのこ	あぶら		
	もずくじる	もずく あおりのボール	えのきだけ はねぎ			
	れいとうパイナップル		パイナップル			
2日 (火)	こめこパン			ロールパン こめこ	578 22.7 338 2.8	ピーマンは夏に旬を迎える野菜です。ビタミンCが多くふくまれ、体の調子を整えてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ あぶら		
	ナポリタン	ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ あぶら		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも		
3日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	605 24.7 373 2.0	魚には、たんぱく質や脂質などの栄養が含まれています。さばには、魚特有の脂質が多く、頭の働きをよくしてくれると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶ		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも		
	すましじる	とうふ わかめ	えのきだけ ほうれんそう			
4日 (木)	げんまいしよくパン			しよくパン げんまい	587 21.4 316 1.9	じゃがいもは、「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンCをたくさんふくんでいます。
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	ちんげんさいのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
5日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	610 21.8 425 1.8	七夕にちなんだ献立です。ハンバーグは星型です。そうめん汁は、そうめんを天の川に、おくらを星に見立てて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう かたくりこ		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
	そうめんじる		えのきだけ にんじん とうがん おくら	そうめん		
たなばたゼリー	とうにゅう かんてん		さとう			
8日 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	588 22.7 409 2.6	卵は、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど栄養豊富な食べ物です。そのため、完全栄養食とも言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	そばろいりあつやきたまご	とりにく たまご		さとう あぶら でんぶ		
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
9日 (火)	チキンカツバーガー (バーガーパン、チキンカツ、 キャベツ、ソース)	とりにく	キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶ	653 30.3 332 2.4	切り目の入った丸型パンに、チキンカツやキャベツをはさんで、チキンカツバーガーを作って食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
	メロンゼリー		メロン	さとう		
10日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	576 21.8 312 1.4	なすのみそ和えで使うなすは、清水でとれた「折戸(おりど)なす」です。ふるさとの味をぜひ味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじオクズおちゃフライ	あじ	りよくちや	あぶら こむぎこ パンこ		
	なすのみそあえ	なまあげ みそ	なす ピーマン	あぶら さとう		
	とうがんじる	とりにく	とうがん にんじん ねぎ			



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
11日 (木)	ソフトめん ラタトゥイユソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト ズッキーニ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	607 24.2 317 1.4	ラタトゥイユ はフランスの 料理で、なす やズッキーニ などをトマトで 煮込んで作り ます。ブラマン ジェもフランス のデザートで 「白い食べ物」 という意味が あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
	ブラマンジェ	とうにゅう	いちご	こめこ さとう		
12日 (金)	まぐろのにしよくだん (むぎごはん ツナそぼろ いりたまご)	まぐろ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	598 23.7 339 1.7	まぐろなどの 缶詰をツナ缶 といます。そ のツナを使っ たそぼろといり 卵をかけて二 色丼を作って 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう		
16日 (火)	なつやさいかレーライス (むぎごはん なつやさいかレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト ピーマン りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	632 23.7 364 2.1	夏野菜のカ レーライスで は、なす、トマ ト、ピーマンな ど夏野菜をた くさん使いま す。旬の味を 味わいましょ う。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
17日 (水)	くろざとうパン			ロールパン くらざとう	596 27.7 308 2.2	とうもろこし は、夏に旬を 迎える野菜で す。朝とつた とうもろこしは、 夜に栄養をた くわえるため、 よりおいしく なります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのミックスソース	さわら みそ		かたくりこ あぶら さとう		
	とうもろこし		とうもろこし			
	はるさめスープ	ベーコン	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
18日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	660 27.0 410 1.9	夏休み前最 後の給食で す。夏休み中 も栄養バラ ンスに気をつ けて朝、昼、 夕の3食しっ かり食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん	あぶら		
	みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきだけ			
	れいとうみかん		みかん			

☆ 給食がない学年：7月2日(火)～3日(水) 5年生 自然体験教室

**注意!!**

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。



☆静岡市の学校給食についてホームページで紹介しています☆

毎月の献立表や給食のレシピなど、静岡市の学校給食の情報を紹介しています。  
ご家庭での食事や食育などに、ぜひご活用ください！



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。小学校の待機調理員も募集しています。詳しくは学校までお問い合わせください。

