

# 7月 給食献立表

















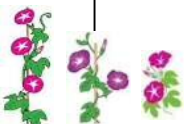























7月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、  
じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、なす、  
いんげん、とうがん(太字になっているもの)です。

おいしい静岡  
おはようございます!

給食しシビの検索が  
しやすくなりました!



日(曜)	献立	小学校	Aブロック	葛科学校給食センター		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	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料		
1 (月)	米飯			米		573	旬の食べ物 「すいか」 
	牛乳	牛乳				20.1	
	夏おでん	鶏肉 昆布 ちくわ ウインナー	こんにゃく にんじん	じゃがいも 砂糖	かつおだし 薄口醤油 塩 みりん	295	
	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		
	すいか		すいか				
2 (火)	米飯			米		665	ごま油の 香りを 楽しもう 
	牛乳	牛乳				25.6	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぶん 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	486	
	中華サラダ		キャベツ きゅうり きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉	塩		
3 (水)	米飯			米		572	だしを 味わおう 「すまし汁」 
	牛乳	牛乳				22.5	
	あじの竜田揚げ	あじ	生姜 にんにく	でんぶん 大豆油		395	
	野菜のごま和え すまし汁		キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	白ごま 砂糖	醤油 かつおだし 塩 薄口醤油		
4 (木)	減量食パン			パン		633	七夕献立  ☆☆ ☆☆ ☆
	牛乳	牛乳				24.8	
	夏野菜のチーズ焼き	まぐろ水煮 チーズ	なす ピーマン かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ	こしょう コンソメスープの素	439	
	オクラととうがんのスープ	鶏肉 豆腐	とうがん オクラ とうもろこし	春雨	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油		
	七夕ゼリー	豆乳 寒天		砂糖			
5 (金)	米飯			米		687	おなかを きれいにする 食べ物 「わかめ、 こんにゃく」 
	牛乳	牛乳				24.0	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム	423	
	ごまドレッシングサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり		和風ごまドレッシング		
	枝豆コロッケ		枝豆	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	塩 こしょう		
8 (月)	麦入り米飯			米 麦		715	旬の食べ物 「かぼちゃ、 ピーマン、 なす、とうも ろこし」
	牛乳	牛乳				19.9	
	夏野菜のカレー	豚肉	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	赤ワイン カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム カレー粉	334	
	コーンサラダ	牛乳	とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
9 (火)	うどん			うどん		559	旬の食べ物 「枝豆」 
	牛乳	牛乳				25.9	
	唐しみそあんかけ	豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 テンメンジャン 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	302	
	おひたし		ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつおだし		
	枝豆		枝豆				
10 (水)	米飯			米		587	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「ちりめん干 し、豆腐」 
	牛乳	牛乳				25.1	
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖 植物油	醤油 酒 塩	364	
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	キャベツ 大根 黄ピーマン 梅		酒		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう にんじん えのきたけ 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩		
11 (木)	米飯			米		615	ふるさと給食 「きゅうり」 
	牛乳	牛乳				26.3	
	中華丼	豚肉 いか なんと	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	377	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		様々な鶏ドレッシング		
	杏仁かん	牛乳 寒天	みかん	砂糖			

日(曜)	献立	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	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
12 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		593 23.7 409	目を守る 食べ物 「かぼちゃ、 にんじん、 ほうれん草」
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ 	パン粉 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん 小麦粉	醤油		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん		イタリアンドレッシング		
コンソメスープ	 鶏肉 豆腐 	にんじん 白菜 たまねぎ しめじ ほうれん草 		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらすープ			
16 (火)	米飯	牛乳		米		606 23.5 497	ふるさと給食 「いんげん、 じゃがいも、 とうがん」
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ 	大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん	醤油 塩		
	野菜の含め煮		こんにやく ごぼう にんじん いんげん 	砂糖 <b>じゃがいも</b>	かつおだし 醤油 みりん		
豚汁	豚肉 油揚げ  みそ 	<b>とうがん</b> 小松菜 根深ねぎ		かつおだし			
17 (水)	米飯	牛乳		米		581 23.8 372	暑さに 負けない 食べ物 「豚肉」
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	<b>たまねぎ</b> 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン 	大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし 		ナムルドレッシング		
キムチスープ	豆腐 	キムチ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ		塩 こしょう 醤油 中華スープの素 とりがらすープ			
18 (木)	減量ナン	牛乳		ナン		729 26.6 340	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ」
	牛乳	牛乳					
	なす入りドライカレー	豚肉 チーズ 	にんにく 生姜 <b>なす</b> <b>たまねぎ</b> にんじん トマト グリンピース 	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース ターメリック こしょう 塩		
	キャベツソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
フルーツポンチ	豆乳 寒天	もも果汁 りんご果汁 黄桃 ぶどう果汁 バインアップル みかん	砂糖	赤ワイン			
19 (金)	米飯	牛乳		米 		734 26.8 644	ふるさと給食 「いんげん、 たまねぎ」
	牛乳	牛乳					
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん 	豚脂 じゃがいも 砂糖 でんぷん 大豆油	デミグラスソース  トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩		
	野菜スープ	豆腐	にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>いんげん</b> ほうれん草 		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらすープ		
レモンムース	豆乳 ゼラチン	レモン果汁	砂糖 でんぷん 植物油				
22 (月)	米飯	牛乳		米		650 22.8 366	だしを 味わおう 「すまし汁」
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	 鶏肉		大豆油 小麦粉 パン粉 でんぷん	塩		
	おひたし		キャベツ ほうれん草 		醤油 かつおだし		
すまし汁	豆腐 わかめ 	にんじん えのきたけ 葉ねぎ		薄口醤油 かつおだし 塩			
23 (火)	ソフトめん			ソフトめん		683 25.2 462	血液を作る 食べ物 「牛肉」
	牛乳	牛乳					
	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ 	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ  コンソメスープの素			
	ミートソース						
コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン			コールスロートレッシング		
ヨーグルト	ヨーグルト						
24 (水)	米飯	牛乳		米		674 22.1 288	ごま油の 香りを 楽しもう
	牛乳	牛乳					
	白菜のあんかけ丼 	豚肉 ちくわ 	白菜 にんじん 生姜  根深ねぎ えのきたけ	大豆油 でんぷん ごま油	塩 中華スープの素 こしょう 醤油 オイスターソース		
	大根サラダ		大根 きゅうり キャベツ		棒々鶏ドレッシング		
春巻	豚肉 	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	豚脂 春雨 砂糖 小麦粉 でんぷん ショートニング 大豆油 水あめ	塩 オイスターソース			

☆パンの製造過程でくすみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン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。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

☆イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。