



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしき ととのえる	きいろ わつや力の もとになる			
1	月	コロッケバーガー					584	暑くて食欲がありません日でも、コロッケバーガーのように主食とおかずを一緒に食べられる献立だと、パクパクたべられます。コロッケとキャベツをパンにはさんでたべてみましょう。
		まるがたパン			パン			
		カレーコロッケ	ぎゅうにく らんぱく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	カレーウ ソース カレーこ	21.3	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	18.7	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきだけ ちんげんさい	さとう でんぶん あぶら	コンソメ しょうゆ	2.6	
ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	かとうぶどうとう さとう でんぶん					
2	火	むぎごはん			こめ むぎ		634	たなばた献立 7月7日は七夕です。 そうめん汁の中には、天の川に見 立てた「そうめん」と星に見立てた 「オクラ」が入っています。オクラは 輪切りにすると星の形になります。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう でんぶん	トマトペースト ケチャップ ソース ワイン	24.2	
		キャベツソテー	ベーコン	キャベツ コーン	あぶら	コンソメ	18.7	
		そうめんじる	とりにく	とうがん おくら	そうめん	かつおだし うすくちしょうゆ	2.0	
たなばたゼリー	とうにゆう かんてん	マイヤーレモンかじゅう メロンかじゅう	かとうぶどうとう みずあめ さとう あぶら でんぶん					
3	水	しょくパン			パン		528	5年生給食ありません。 東京の小松川のまわりでとれたこと から「小松菜」と名付けられました。 ほうれん草の約4倍のカルシウムが 含まれています。今日のソーテーのよ うに、油でいためると、栄養 の吸収がよくなります。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		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	じゃがいも	しょうゆ コンソメ とりがらスープ	24.4	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな もやし コーン	あぶら	コンソメ	16.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.1	
4	木	むぎごはん			こめ むぎ		626	5年生給食ありません。 魚には、たんぱく質や脂質などの栄 養がたくさん含まれています。魚の 脂質は、頭の働きをよくしてくれま す。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		あじのオクスズ おちゃフライ	めあじ	りょくちや	こむぎこ パンこ あぶら		28.0	
		だいたいのいそに	だいたひ あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	さとう あぶら	しょうゆ かつおだし	20.8	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ		かつおだし	2.1	
5	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		596	4年生給食ありません。 フルーツポンチには、みかんやも も、パイナップルなどの果物を使 います。果物にはビタミンや食物繊維 などの栄養が含まれます。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				20.2	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	20.5	
		フルーツポンチ	とうにゆう かんてん	みかん パイナップル おうとう ぶどうかじゅう ももかじゅう りんごかじゅう	さとう ぶどうとうかとう サイダー	ワイン	1.7	
8	月	むぎごはん			こめ むぎ		624	レバーを食べよう レバーは、栄養価の高い食材で す。血液を作るために必要な鉄分 や目や皮膚の健康を保つために必 要なビタミンが豊富に含まれてい ます。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ぶたにくとレバーの あますあえ	ぶたにく とりレバー	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ	26.2	
		こふきいも			じゃがいも		21.0	
		みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ		かつおだし	1.9	
9	火	しょくパン			パン		596	体に必要な野菜の量は、1日およそ 350g。色の濃い野菜、うすい野菜を 組み合わせ、毎食野菜をたくさん 食べる事を意識しましょう。
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		オムレツ	けいらん チーズ ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	す	22.4	
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら	コンソメ ケチャップ	19.2	
やさいスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	2.5			
10	水	ジュシー (おきなわ かやくごはん)	ぶたにく ひじき	こんにやく しいたけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ ショウタン さけ みりん	591	沖縄の料理 チャンプルーとは、沖縄の言葉で 「混ぜこぜにした」という意味です。 ゴーヤといろいろな材料を一緒にい ためた料理が「ゴーヤチャンプ ルー」です。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ゴーヤチャンプルー	とうふ けいらん ぶたにく かつおけずりぶし	にんじん にがり たまねぎ	あぶら	みりん しょうゆ さけ	28.1	
		もずくじる	もずく たら とうにゆう	えのきだけ	あぶら じゃがいも でんぶん さとう	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	20.5	
れいとうパン		パイナップル			2.7			

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	さいろ ねつや力の もとになる			
11	木	ソフトめん			ソフトめん		569	にぼしなどの小魚はかみごたえのある食べ物の一つです。よくかむと食べすぎを防いでくれたり、だ液がたくさん出て虫歯を防いでくれます。かむことを意識してみましょう。
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	29.2	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				18.7	
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン		クリーミーコーンドレッシング		
		あじつけにぼし	かたくちいわし ごま			さとう	1.6	
12	金	むぎごはん			こめ むぎ		620	疲れをとる豚肉 豚肉には体の疲れをとるビタミンB1という栄養が含まれています。夏の暑さにまけないよう、豚肉を食べて元気にすごしましょう。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				26	
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ピーマン にんじん	あぶら	さけ しょうゆ アップルピューレ	21.9	
		みそしる	わかめ どうふ みそ	こまつな えのきだけ		かつおだし	2.0	
		れいどうみかん		みかん				
16	火	わかめごはん	ごま		こめ むぎ	わかめごはんのもと	590	わかめごはんは、わかめの程よい塩気がきいて人気のごはんです。白いごはんに、わかめがきれいに混ざるように調理員さんが、ていねいに混ぜています。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		あつやきたまご(そぼろ)	けいらん とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぶ	しょうゆ みりん さけ す かつおだし こんぶエキス	22.0	
		にびたし	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん		しょうゆ みりん かつおだし	18.6	
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおだし	2.7	
17	水	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルピューレ カレールウ ソース チャツネ トマトピューレ	692	清水のえだまめ 清水の駒越地区では一年を通して枝豆がたくさん作られています。「駒豆」と書いて「こまめ」と読み、この名前が店に並んでいます。
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				25.0	
		えだまめ		えだまめ			17.9	
		にゅうさんきんいんりょう (マスカットあじ)	にゅうさんきんいんりょう				2.1	

※ 食材等の割合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そば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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意



学校給食課のホームページでは 給食のレシピを掲載しています。

水みみの川
 おくおおい 奥大井
 あおいがね じょうりやみなみ げんかんぐち
 大井川の上流。南アルプスの玄関口。

安倍奥
 あべかわ りゅういき
 安倍川の流域。わさび！

奥蘆科
 おくわらしな わらしながわ
 蘆科川の上流。静岡のお茶の聖地。

奥清水
 おくしみお おきつがわ
 興津川の上流。良質なお茶。

魚の海
 用宗魚港：「しらお」
 清水港：「れいと」 冷凍マグロ 水揚げ日本一
 由比魚港：「めねび」 水揚げ量日本一

海しずまえ
 オクスとしずまえはひとつですな♡

太刀魚 真魚周 しろめ あい