

7月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数13回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみつなど、
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	ひとくち 一口メモ	
			あか	みどり	きいろ			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる			
1	月	コロッケバーガー(パン)			パン	482 kcal 18.8 g 17.4 g 317 mg 2.4 g	はさんで食べよう コロッケバーガー	
		(カレーコロッケ)	ぎゅうにく たまご	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 カレールウ			
		(きゃべつ・ソース)		きゃべつ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくだんごスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく)	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ (しょうが、にんにく)	あぶら			
2	火	ごはん			こめ	580 kcal 21.4 g 16.5 g 267 mg 2.1 g	にがてな食べ物も チャレンジしよう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぶん あぶら さとう			
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし				
		みかんゼリー		みかん	さとう			
3	水	にしよくだん(ごはん)			こめ	539 kcal 23.5 g 16.1 g 281 mg 1.6 g	きれいにもりつけよう	
		(にくそぼろ)	とりにく	しいたけ しょうが	さとう			
		(いりたまご)	たまご		さとう あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら			
4	木	ソフトめんミートソース (ソフトめん)			ソフトめん	636 kcal 27.6 g 22.4 g 361 mg 1.8 g	めんとソースを じょうずにからめて たべよう	
		(ミートソース)	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 トマト	あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コーンサラダ		きゅうり きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング			
		プリン	とうにゅう		さとう			
5	金	ごはん			こめ	601 kcal 19.1 g 15.3 g 316 mg 1.9 g	たなばたこんだて	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くろはんべんのフライ	くろはんべん(さば、いわし、たら)		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう			
		やさいのふくめに	さつまあげ	ごぼう にんじん たけのこ	じゃがいも さとう			
		そうめんじる	とりにく	とうがん にんじん	そうめん			
		たなばたゼリー		レモン ぶどう みかん かんてん	さとう			
8	月	ごはん			こめ	556 kcal 21.1 g 19.1 g 307 mg 1.8 g	旬のたべもの 「なす」	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご(にくそぼろ)	たまご とりにく	しょうが	さとう でんぶん			
		なすのみそあえ	ぶたにく なまあげ みそ	なす ピーマン あかピーマン	さとう あぶら			
		とうがんのすましじる	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ				
9	火	5年生 給食なし	なつやさいのカレー(ごはん)		こめ	634 kcal 22.5 g 21.1 g 412 mg 2.0 g	今日の給食には 夏野菜がいくつ 使われているかな	
		(なつやさいカレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト	あぶら カレールウ じゃがいも			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうもろこし		とうもろこし				
10	水	5年生 給食なし	ごはん		こめ	560 kcal 27.8 g 17.6 g 307 mg 2.2 g	日本の伝統食を 食べよう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのおしやき	さけ		あぶら			
		だいたいのいそに	だいたい あぶらあげ ツナ	にんじん こんにやく いんげん	さとう あぶら			
11	木	5年生 給食なし	みそしる	みそ	たまねぎ えのき こまつな	じゃがいも	495 kcal 23.0 g 18.6 g 322 mg 2.4 g	よくかんで食べよう いか
		こくとうみつパン(1年生なし)			こくとうみつパン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら			
ごもくちゅうかスープ	とりにく	たけのこ ねぶかねぎ チンゲンサイ たまねぎ						

清水産の
はねぎです

清水産の
こまつなです

12	金	ごはん			こめ	577 kcal 26.9 g 19.0 g 337 mg 2.0 g	都道府県の料理 「沖縄県」
		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 ベーコン とうふ たまご	にんじん ゴーヤ たまねぎ	あぶら		
		もずくスープ	とうにゅうだんご(とうにゅう、たら) もずく	にんじん えのき			
		パイナップル(れいとう)		パイナップル	さとう		
16	火	しよくパン			しよくパン	580 kcal 20.8 g 26.3 g 379 mg 2.4 g	パンにじょうずに ぬって食べよう チョコレートクリーム
		チョコレートクリーム(だいた)	だいた だっしふんにゅう		チョコレート		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		オムレツ(アンサンプルエッグ)	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら		
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ コーン トマト ピーマン	スパゲティ あぶら		
やさいスープ		きゃべつ にんじん こまつな	じゃがいも				
17	水	ごはん			こめ	596 kcal 25.5 g 20.7 g 373 mg 1.8 g	カルシウムをとろう ししゃも・大豆
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ ライむぎこ あぶら		
		ごもくまめ	だいた とりにく	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう		
		かきたまじる	とうふ たまご	はねぎ	でんぶん		
18	木	ごはん		清水産の はねぎです	こめ	624 kcal 26.0 g 22.6 g 299 mg 2.0 g	暑さを乗り切ろう ぶたにく・にんにく
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきにく	ぶたにく	しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら		
		みそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん えのき			
		れいとうみかん		みかん			

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

- 注意
- 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、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。

イラスト出典：学校給食・少年写真新聞社

静岡市の学校給食専用のウェブサイトです。
家庭配付用献立表や各種おたより、給食レシ
ピ等が掲載されています。
ぜひご利用ください。



しよっかんくん 🔍

で検索！！