

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 kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g | 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(だいち) | だいち 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 | だいち 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！！