

# 7月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
1 (月)	うどん			うどん		645 32.1 519	<b>茎わかめ</b>  この部分が茎わかめです。
	牛乳	牛乳					
	唐しみそあんかけ	豚肉 高野豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しい たけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 フィッシュカルシウム オ イスターソース 醤油 赤 唐辛子粉		
	イカ入り寄せ焼き	たら いか あおさ粉	キャベツ とうもろこし	でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうも ろこし	ごま	和風玉葱ドレッシング		
2 (火)	米飯			米		651 28.9 368	<b>西京焼き</b> 江戸に都が移ったこと で、京都が「西の都」 と呼ばれるようになり ました。西京焼きは、 西京漬けに使用される 京都産の白みそを「西 京みそ」と呼んだこと が由来といわれています。
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油	醤油 酢 塩 酒かす 魚 醤 ウコン		
	ごま和え	ちくわ	もやし キャベツ ほうれ ん草	ごま 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 み そ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
3 (水)	米飯			米		565 21.1 357	<b>豚肉を食べて、 暑い夏を乗り切り ましょう</b>
	牛乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ もやし キャベツ	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油		
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅		酒		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤 油		
4 (木)	減量食パン			パン		615 26.3 693	<b>七夕</b> 7月7日は七夕です。 七夕は、中国から伝 わった話をもとに になった行事です。今 日の給食は、オクラ や星型の麩を夜空の 星に見立てスープに 入れました。7日には、 天気が良く、織 姫と彦星が会えると いいですね。
	牛乳	牛乳					
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム			
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 植物油 じゃが いも 大豆油 砂糖	香辛料 塩 とんかつソー ス トマトケチャップ 赤 ワイン		
	フルーツポンチ		黄桃 パインアップル	砂糖 ソーダゼリー			
	オクラととうがんのスー プ	鶏肉	ほうれん草 オクラ とう がん しめじ にんじん	麩	とりがらスープ 薄口醤油 コンソメスープの素 塩 こしょう	 <b>七夕献立</b>	
5 (金)	米飯			米		661 21.2 357	<b>中華サラダ</b> 甘酸っぱい中華風のサ ラダです。春雨入りな ので、ツルツルと食べ やすくなっています。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり にん じん もやし きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
8 (月)	麦入り米飯			米 麦		633 19.4 361	<b>すいか</b> すいかは水分のほか に、体に吸収されやす いブドウ糖、果糖、ビ タミン、ミネラルなど を豊富に含んでいま す。夏場やスポーツの 後など、汗をたくさん かいたときに、すいか を食べると、効率的に 栄養補給をすることが できます。
	牛乳	牛乳					
	夏野菜のカレー	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ズッキーニ か ぼちゃ なす トマト ピーマン	大豆油	赤ワイン カレー粉 カ レールウ カレールウS (アレルギーフリー) と んかつソース フィッシュ カルシウム とんこつスー プ		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング		
	すいか		すいか				
9 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		653 21.8 421	<b>オリンピック</b> 今回のオリンピック は、フランスのパリ で開催されます。 キッシュはフランス の家庭料理で、ドイ ツ語でケーキを意味 する「クーヘン」が 語源だとされていま す。
	牛乳	牛乳					
	キッシュ	乳 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	酢 貝エキス 塩 醤油 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅ うり		フレンチドレッシング		
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	たまねぎ クリームコーン パセリ	マーガリン 小麦粉 で んぷん 生クリーム	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう		
	ブラマンジェ	豆乳	いちご	植物油 砂糖 水あめ 米粉			
10 (水)	米飯			米		701 27.4 410	<b>ふるさと給食</b> 今日は、県内産の玄米 を団子にしたものを 使っています。消化吸 収のよいもちもちとし た食感の団子です。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそあんかけ	さば みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぷん	塩 酒 みりん		
	磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	静岡汁	鶏肉 玄米団子 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 葉ねぎ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩 フィッシュカルシウム		

太字は県内産です

ふるさと給食

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
11 (木)	米飯			米		629 20.6 358	海の恵みを 味わおう 「のりの佃煮」
	牛乳	牛乳					
	のりの佃煮	ひじき入りのり佃煮					
	じゃがいもの土佐煮	かつお節	枝豆	じゃがいも 砂糖 パター	醤油		
	和風サラダ	まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし			
12 (金)	ソフトめん			ソフトめん		666 28.9 482	ズッキーニ 一見、きゅうりのように見えますが、ペポかぼちゃの仲間です。完熟してから食べる他のかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後5~7日の未熟果を食べます。味はほのかな甘みがあり、淡泊です。
	牛乳	牛乳					
	ズッキーニ入りミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム トマトピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ コンソメスープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	海藻サラダ ヨーグルト (みかん味)	ハム 海藻ミックス ヨーグルト	きゅうり キャベツ みかん	ごま	和風ドレッシング		
16 (火)	米飯			米		663 27.5 359	夏休み 7月の給食が終わるといよいよ夏休みが始まります。冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎないように気をつけて、元気に過ごしましょう。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖アーモンド	醤油 酒 みりん		
	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		
すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油			
17 (水)	米飯			米		585 23.3 371	深川めし 昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、アサリがたくさんとれました。漁師がアサリのむき身をさつと煮てご飯にのせてどんぶりにしたものを「深川めし」といい、よく食べていました。
	牛乳	牛乳					
	深川めしの具	あさり 鶏卵	生姜 にんじん 根深ねぎ ごぼう 枝豆	砂糖 植物油脂	醤油 酒 塩		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物 さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 生姜	じゃがいも	かつおだし		
18 (木)	減量ナン			ナン		634 26.4 317	カレー粉 カレー粉は、ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグreek等が含まれた、イギリス人が考案したミックススパイスです。クミンは、カレー特有の香りを出しカレーには欠かせないスパイスです。
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんごペースト	大豆油	ウスターソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープの素 ナツメグ カレー粉 塩 こしょう		
	グリーンサラダ とうもろこし		レタス きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
19 (金)	米飯			米		602 22 328	とうがん とうがんは、暑気払いにおすすめで、体を冷やす働きがあります。涼しげな見た目と淡泊な味わいが、夏のメニューにピッタリです。
	牛乳	牛乳					
	ハムカツ	チョップドハム		パン粉 大豆油			
	ツナ和え とうがん入りそばろ汁	まぐろ水煮 鶏肉	小松菜 キャベツ しめじ とうがん ほうれん草	ごま でんぷん	酢 醤油 かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油		
22 (月)	米飯			米		598 20 361	チンゲン菜 チンゲン菜は中華料理によく使われる、中国野菜です。結球(葉が重なって球状になること)しない白菜の仲間で、茎が肉厚で甘みがあります。
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ピーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウスターソース みりん 中華スープの素		
	チンゲン菜入りスープ パインアップル缶	ベーコン	白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし		中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
23 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		599 20.5 377	学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、レシピなどを掲載しています。  詳しくはこちら 
	牛乳	牛乳					
	キッシュ	乳 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	酢 貝エキス 塩 醤油 香辛料		
	フレンチサラダ コーンポタージュ	ハム 牛乳 スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン パセリ	マーガリン 小麦粉 でんぷん 生クリーム	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
24 (水)	米飯			米		651 28.9 368	
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油	醤油 酢 塩 酒かす 魚醤 ウコン		
	ごま和え 豚汁	ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま 砂糖 じゃがいも	醤油 かつおだし		

東京都献立



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- めん類の製造過程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。