

5月

給食献立表



◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター			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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
1 (木)	米飯 (減量)			米		702 22.3 362	柏餅 柏餅は、カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。
	牛乳	牛乳					
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつお節		
	若竹汁	わかめ 豆腐	にんじん 新たけのこ 葉ねぎ		かつお節 醤油 塩		
	柏餅	小豆		米粉 砂糖 植物油			
2 (金)	うどん			うどん		566 27.9 444	わらび わらびは、春に出る若芽の部分を食べる山菜です。地下茎から採れるでんぷんは、わらび粉として和菓子の材料になります。万葉集でも取り上げられているほど古くから日本に親しみのある山菜です。
	山菜うどん	油揚げ 鶏肉	なめこ しめじ わらび こんにゃく 葉ねぎ しいたけ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 みりん		
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	まあじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 でんぷん 植物油 脂 砂糖 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	アーモンド入り味付煮干し	かたくちいわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
7 (水)	米飯 (減量)			米		690 24.4 366	日向夏 静岡県では、ニューサマーオレンジと呼ばれる柑橘類です。春から初夏が旬で、酸味が強くさっぱりとした爽やかな味わいです。
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー	にんじん こんにゃく たまねぎ パセリ	大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
	野菜サラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		1000アイランドドレッシング		
	日向夏ゼリー		日向夏	ぶどう糖			
8 (木)	米飯 (減量)			米		620 26 406	八十八夜 八十八夜は、立春から88日目の日を指し、今年は5月1日です。八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされています。
	牛乳	牛乳					
	あじの茶揚げ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	五目豆	昆布 大豆 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	新たまねぎ 大根 葉ねぎ		かつおだし		
9 (金)	食パン (減量)			パン		571 23 373	グリンピース グリンピースの旬は、4～6月です。豆と野菜の栄養がぎっしりで、たんぱく質やビタミンのほか、ミネラルなども含まれています。
	牛乳	牛乳					
	肉入りオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし	砂糖 でんぷん ラード オリーブオイル なたね油 大豆油	トマトピューレ トマトケチャップ 酢 塩		
	イタリアンサラダ	ハム	新キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	グリーンポタージュ	牛乳	たまねぎ グリンピース かぼちゃ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		
12 (月)	米飯			米		614 24.1 334	キウイフルーツ 原産地は中国ですが、ニュージーランドで改良が進み丸くて愛らしい見た目がニュージーランドの国鳥キウイに似ていることからこの名がつけました。
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 焼き豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぷん 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		
	小松菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ 小松菜		醤油 かつおだし		
13 (火)	米飯			米		612 26 380	静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、給食レシピなどを掲載しています。
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 炒り卵	たけのこ しいたけ グリンピース	砂糖	酒 みりん 醤油		
	牛乳	牛乳					
	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		
14 (水)	ミルク食パン (減量)	スキムミルク		パン		624 28.6 413	 アクセスはこちら
	牛乳	牛乳					
	ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ 卵白		パン粉 でんぷん コーンフラワー 大豆油	チキンエキス 塩こしょう 塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	野菜スープ	豚肉	にんじん チンゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 こしょう		
15 (木)	麦入り米飯			米 麦		688 21.3 426	麦入り米飯 麦に含まれるビタミンB1は、糖質のエネルギー代謝にかかわっており、疲労回復を助ける働きがあります。また、食物繊維も多く含まれているので、おなかの中をきれいにする効果が期待できます。
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン 塩 とんこつスープ こしょう チャツネ カレールウ カレールウス (アレルギーフリー) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース フィッシュカルシウム		
	ポークカレー						
	牛乳	牛乳					
	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		
	りんごゼリー		りんご	水あめ			

小学校		B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)		ひとロメモ			
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		主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む		調味料			
16 (金)	米飯 (減量)					米				616 25.2 388 	環境おうえん給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	環境にやさしいお茶ふりかけ							環境にやさしいお茶ふりかけ			
	牛乳	牛乳									
	厚焼卵	鶏卵				砂糖 植物油脂		酢 醤油 魚介エキス こんぶ調味液 塩			
	春の季節煮	鶏肉 あらめ 生揚げ		にんじん 新たけのこ こんにゃく 枝豆		大豆油 新じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん かつおだし			
	なめたけあえ			キャベツ ほうれん草 なめたけ				醤油			
19 (月)	米飯 (減量)					米				616 23.9 410 	ふるさと給食
	牛乳	牛乳		太字 は県内産です							
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし				でんぷん 大豆油 ごま 砂糖		酢 醤油 みりん 酒 かつおだし			
	おひたし	ちくわ		小松菜 キャベツ				醤油 かつおだし			
	駿河汁	青のりボール 豆腐 みそ		生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ		里芋		かつおだし			
20 (火)	ソフトめん					ソフトめん				600 24.4 391	あさり あさりには、無機質の鉄が含まれています。鉄は、血液の成分となり酸素を運んでくれます。旬は地域によって異なりますが、春と秋です。
	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん		大豆油 マーガリン 小麦粉 でんぷん		トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシウム			
	牛乳	牛乳									
	ポテトサラダ	ハム		キャベツ きゅうり		じゃがいも マヨネーズ		塩 こしょう			
	ミニトマト			ミニトマト							
21 (水)	米飯					米				615 19.3 374	チンゲンサイを食べよう
	牛乳	牛乳									
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉		キャベツ たまねぎ にんにく 生姜		豚脂 でんぷん 砂糖 植物油脂 小麦粉 大豆油		醤油 魚介エキス ポークエキス調味料 香辛料 塩			
	大根ときゅうりの中華漬け			きゅうり 大根				中華ドレッシング			
22 (木)	米飯 (減量)					米				571 25.8 350	二色丼 給食の二色丼は、甘辛く味付けしたまぐろの油漬けと炒り卵を混ぜたものです。
	二色丼	まぐろ油漬 炒り卵		生姜 枝豆		砂糖		醤油 酒			
	牛乳	牛乳									
	野菜のアーモンド和え			キャベツ ほうれん草 もやし		アーモンド 砂糖		醤油			
23 (金)	食パン (減量)					パン				602 24.5 316 	カンヌウィーク献立 フランスのカンヌ市と静岡市は姉妹都市で、5月にカンヌウィークが開催されます。それに合わせ、今日は様々な野菜を煮込んだラタトゥイユとコンフェにしました。
	牛乳	牛乳									
	ラタトゥイユ	鶏肉 豚肉 		たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす にんじん トマト		でんぷん 砂糖 大豆油		トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油			
	フレンチサラダ	ハム		キャベツ きゅうり				フレンチドレッシング			
	コンフェ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 グラニュー糖 砂糖 植物油脂 でんぷん マーガリン		カンヌウィーク献立			
26 (月)	米飯					米				678 26.5 366	海藻を食べよう「わかめ」
	牛乳	牛乳									
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉		たまねぎ ごぼう		パン粉 砂糖 植物油脂 大豆油		醤油 みりん 塩			
	ごまドレッシングサラダ	わかめ		きゅうり キャベツ 枝豆				ごまドレッシング			
27 (火)	米飯					米				616 24.9 348	疲れをとりましょう 5月は新しい環境に慣れ、緊張がやわらぐのと同時に、季節の変わり目が重なって疲れやすいときです。栄養と休養をしっかりと取り、体調を崩さないようにしましょう。
	牛乳	牛乳									
	焼き肉	豚肉		たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン		大豆油		酒 醤油			
	リャンバン	ハム		レタス きゅうり		春雨		中華ドレッシング			
	もやしスープ			にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし				スープストック 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム			
28 (水)	米飯 (減量)					米				663 29.7 382	旬の野菜を食べよう「新じゃがいも」
	牛乳	牛乳									
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 高野豆腐		生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース		大豆油 砂糖 新じゃがいも でんぷん		醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム			
	大根サラダ	まぐろ水煮		きゅうり 大根				和風ドレッシング			
29 (木)	食パン (減量)					パン				595 24.5 371	コールスロー コールスローの名前の由来は、オランダ語の「koolsalade(キャベツサラダ)」を短縮した「koolsla(コールスラ)」から生まれました。
	牛乳	牛乳									
	ハムカツ	ハム				パン粉 フライミックス 粉 大豆油					
	コールスロー			キャベツ きゅうり とうもろこし				コールスロードレッシング			
	白菜スープ	鶏肉		にんじん 白菜 チンゲンサイ		でんぷん		塩 こしょう スープストック フィッシュカルシウム 醤油 とりがらスープ			
30 (金)	米飯					米				622 27.4 371	魚を食べよう「さわら」
	牛乳	牛乳									
	さわらのてり焼き	さわら		生姜		大豆油		醤油 酒 みりん			
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ		にんじん こんにゃく		大豆油 砂糖		醤油 かつおだし			
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ		大根 しめじ 根深ねぎ				かつおだし			

- 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。
●家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
- 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・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
●令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。