

令和7年5月 給食献立表

中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (木)	米飯 牛乳 さばのピリ辛焼き もやしと春雨の炒めもの きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 さば 豚肉	生姜 にんにく にんじん にら きくらげ もやし キャベツ きゅうり つぼづけ キャベツ	米 大豆油 大豆油 ごま油 春雨 ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース	778 26.9 266	さばをおいしく味わおう 「さばのピリ辛焼き」
2 (金)	米飯 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんじん こんにゃく 白菜 根深ねぎ	米 パン粉 大豆油 マカロニ 低カロリーマヨネーズ じゃがいも	 かつおだし いりこだし	891 26.6 350	洋食を味わおう 「メンチカツ・マカロニサラダ」
7 (水)	食パン ジャム 牛乳 オムレツのデミソースかけ オリーブサラダ グリーンポタージュ	 牛乳 鶏卵 牛乳	 レタス きゅうり 赤ピーマン オリーブ キャベツ たまねぎ グリンピース	パン いちごジャム 植物油 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	 デミグラスソース トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 酢 シーザードレッシング ガラスープ 塩 こしょう フィッシュカルシウム スープストック	765 26.8 438	カンヌ献立
8 (木)	米飯 牛乳 マーボーカレー豆腐 パンサンスー バインアップル缶	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ ハム 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜 にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 植物油脂	 酒 醤油 カレー粉 みりん 塩 中華スープの素 中華ドレッシング チキンパウダー	801 31.7 437	豆腐を食べよう 「マーボーカレー豆腐」
9 (金)	麦入り米飯(5%) 二色丼 牛乳 野菜のごま和え みそけんちん汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	生姜 グリンピース キャベツ ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 植物油脂 でんぶ ん ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	757 30 446	野菜をたっぷり食べよう 「野菜のごま和え」
12 (月)	米飯 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ささみフライ 春キャベツの即席漬け うどん	牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆たんぱく 塩昆布	 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 新キャベツ	米 大豆油 砂糖 新じゃがいも でんぶん ごま	 かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん 植物油脂 大豆油 パン粉 塩	807 29.8 355	旬の食材 新じゃがいも
13 (火)	山菜うどん 牛乳 和風サラダ 蒸しパン	油揚げ 鶏肉 牛乳 いか わかめ	なめこ たけのこ しめじ わらび にんじん こんにゃく しいたけ 葉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	うどん でんぶん 小麦粉 さつまいも ラード	かつおだし 醤油 塩 みりん 乳化ごまドレッシング	754 31.4 330	旬を味わおう 「山菜うどん」
14 (水)	米飯 牛乳 黒半べんのフライ 野菜の含め煮 野菜のツナ和え	牛乳 さば いわし たら 豚肉 まぐろ油漬	 こんにゃく にんじん ごぼう 枝豆 小松菜 白菜	米 パン粉 大豆油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	 かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩	799 28 423	ふるさと給食の日 「黒半べんの751」 
15 (木)	米飯 牛乳 甘酢あん肉団子 炒り豆腐 なめたけあえ	牛乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ 葉ねぎ れんこん きゅうり なめたけ	米 パン粉 大豆油 砂糖 春雨	 醤油 かつおだし	810 31.1 406	豆腐を味わおう 「炒り豆腐」
16 (金)	ナン(減量) ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン りんご トマト グリンピース 赤ピーマン キャベツ きゅうり	ナン 大豆油 じゃがいも 低カロリー マヨネーズ	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラム マサラ チリパウダー ター メリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中 濃ソース 醤油	895 37.2 717	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
19 (月)	米飯 牛乳 厚焼卵 五目豆 駿河汁	牛乳 牛乳 鶏卵 昆布 大豆 油揚げ いわし たら 豆腐 みそ	 ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂 砂糖 砂糖	 醤油 みりん かつおだし かつおだし	808 30.7 442	和食を味わおう 「五目豆」

令和7年5月 給食献立表

中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
20 (火)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが チンゲン菜入り香味炒め 杏仁かん	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 寒天	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ しめじ きくらげ チンゲンサイ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	炭水化物、脂質を多く含む 米 じゃがいも ごま油 砂糖 大豆油 ビーフン 砂糖	調味料 酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウム ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	770 22.2 375	人気の献立 「韓国風肉じゃが」
21 (水)	切目入りパン 牛乳 セルフホットドック ボイルドキャベツ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン 大豆油 じゃがいも 大豆油 小麦粉 マーガリン	調味料 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	884 34.6 459	はさんで食べよう 「セルフホットドック」
22 (木)	米飯 のりの佃煮 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ 中華コーンスープ	ひじき のり にぼし 牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵	キャベツ キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油 小麦粉 春雨 でんぷん	調味料 中華ドレッシング ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	825 27.4 376	「揚げぎょうざ」を 味わおう
23 (金)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 季節煮 おひたし	牛乳 さば 生揚げ 鶏肉 あらめ	にんにく 新たけのこ こんにゃく えんどうまめ ほうれん草 もやし キャベツ	米 大豆油 砂糖 新じゃがいも	調味料 醤油 酒 かつおだし みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	820 30.6 401	季節の献立 「季節煮」
26 (月)	米飯 ふりかけ 牛乳 肉じゃがコロッケ ひじきの炒め煮 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 牛乳 牛肉 豚肉 ひじき 油揚げ きゅうり 大根 にんじん	抹茶 にんじん たけのこ こんにゃく きゅうり 大根 にんじん	米 ごま じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 砂糖 ごま油	調味料 かつお削りぶし 醤油 かつおだし 酢 醤油 塩	814 23.8 396	環境おうえん献立 「環境にやさしいお茶ふりかけ」 
27 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ほうれん草とコーンのサラダ こんがりナッツ	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれん草 とうもろこし キャベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン カシューナッツ	調味料 赤ワイン ナツメッグ ウスターソース スープストック ガラスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム コールスロッドレッシング 塩	876 33.4 450	ナッツを食べよう 「こんがりナッツ」
28 (水)	麦入り米飯 (5%) 牛乳 キムタク炒め 春巻 わかめスープ	牛乳 豚肉 豚肉 スキムミルク 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ キムチ つぼづけ もやし たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 大豆油 ごま油 大豆油 小麦粉 ごま油	調味料 酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤油 オイスターソース ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	823 27 433	人気の料理 「キムタク炒め」
29 (木)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ パインアップル缶	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 茎わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご マカロニこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ パインアップル缶	米 大豆油 じゃがいも アーモンド 大豆油 マカロニ	調味料 塩 ガラスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 乳化ごまドレッシング	839 26.9 416	食物繊維をとろう 「こんにゃくサラダ」
30 (金)	食パン チョコレートクリーム 牛乳 かぼちゃのサンドフライ アーモンドサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ にんじん たまねぎ レタス トマト	パン チョコレートクリーム パン粉 大豆油 アーモンド 大豆油 マカロニ	調味料 シーザードレッシング ガラスープ スープストック 塩 薄口醤油 こしょう	832 25.7 342	栄養豊富な野菜 かぼちゃ

※ 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。
 ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン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。
 ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。
 また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。
 ○挿絵・記事：少年写真新聞社「新食育ブック」「食育ブック」、健学社「すぐに役立つ！食育だより」「食育フォーラム」、