



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (木)	ペア遠足(お弁当のご用意をお願いします)					
2日 (金)	遠足予備日(お弁当のご用意をお願いします)					
7日 (水)	ソフトフランスパン			ロールパン マーガリン	720 24.4 316 1.8	フランスをイメージした献立です。フリカッセは、フランスの家庭料理で、野菜や肉を煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	あぶら こむぎこ バター じゃがいも		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら さとう		
	チョコクレープ	とうにゅう だいず		あぶら さとう こめこ ココア		
8日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	606 28.4 443 1.9	マーボーカレー豆腐は、いつものマーボー豆腐と違い、カレーの風味を足しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーカレーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ	ごまあぶら さとう かたくりこ		
	バンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
9日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	604 21.6 567 1.8	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。今日の給食で使う予定のお茶ふりかけのお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおけずりぶしのり	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりキャベツカツ	ぶり ほたて	キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ		
	チンゲンサイのソテー		ちんげんさい とうもろこし	あぶら		
12日 (月)	メンチカツバーガー (げんまいパン、メンチカツ、 キャベツ、ソース)	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	バーガーパン げんまい あぶら パンこ さとう	592 22.0 312 2.6	パンにメンチカツとキャベツをはさんで、メンチカツバーガーを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめスープ	ベーコン	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
13日 (火)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	583 20.6 280 2.0	カレーはもともとインドの料理です。それがイギリスにわたったり、日本に伝わりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
14日 (水)	かつおのそぼろどん (むぎごはん かつおそぼろ いりたまご)	かつお たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	605 26.8 392 1.6	静岡県は、日本でも有数なかつおの産地です。かつおのそぼろといり卵をかけてそぼろ丼を作って食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	おちゃプリン	とうにゅう だいず	まっちゃん	さとう		
15日 (木)	ソフトめん 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	ソフトめん あぶら	590 27.6 384 1.6	ミートソースは、肉とたまねぎやトマトなどのたくさんの野菜を煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
16日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	630 24.7 269 1.5	八宝菜では、お肉や魚介類、たくさんの野菜を使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ しいたけ	あぶら かたくりこ ごまあぶら		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ		
19日 (月)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	591 25.8 301 2.6	給食のやきそばは、たくさんの野菜を使います。野菜は体の調子を整える働きがあります。
	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 キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ	かたくりこ		



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
20日 (火)	まめごはん		えんどうまめ	こめ もちごめ	581 23.4 302 2.2	豆ごはんは、 グリーンピースを 一緒に炊き込 んで作ります。 旬の食材を味 わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものそぼろに	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ		
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま		
	いちごとみかんのゼリー	かんてん	みかん いちご	さとう		
21日 (水)	ロールパン			ロールパン	600 24.1 335 2.4	トマトは、これ から夏にかけ て旬を迎えま す。野菜や大 豆、ウィンナーと 煮込んでトマト 煮を作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
22日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	602 25.2 543 2.0	さんが焼き は、アジなど の魚をたたいて 作る「なめろ う」を焼いて作 ります。給食で は、油で揚げ て作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんがあげ	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	あぶら でんぶ さとう		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう じゃがいも		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
23日 (金)	おちゃしよくパン はちみつ&マーガリン		りよくちや	しよくパン はちみつ マーガリン	583 26.2 375 2.4	お茶入りパン はパンにお茶 が練りこまれ ています。お 茶の風味も味 わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	マヨネーズ じゃがいも		
	にくだんごのスープ	にくだんご	チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん			
26日 (月)	チャーハン	ぶたにく	しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら	607 21.5 270 2.6	給食で作る チャーハンは、 焼き豚やネギ などの具を炒 めて、ごはん と一緒に炊き込 んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぶ さとう こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ	ベーコン	にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし もやし			
27日 (火)	りんごパン		りんご	ロールパン	549 23.2 340 2.5	給食は彩が よくなるよう に、卵や野菜 などいろいろ な食材を使 います。見た 目からも味 わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら		
	ミネストローネ	だいず	トマト にんじん チンゲンサイ キャベツ	マカロニ		
28日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	571 23.4 280 1.7	親子煮は、と り肉や野菜を 卵でとじて作 ります。とり肉 と卵を使う ので、親子煮 といひます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん グリンピース	さとう		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ			
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
29日 (木)	げんまいしよくパン いちごジャム			しよくパン げんまい いちごジャム	587 23.7 350 2.0	大豆はたん ぱく質や脂 質、ビタミン など、栄養豊 富です。その ため、「畑のお 肉」とも呼ば れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずシチュー	とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら バター こむぎこ なまクリーム じゃがいも		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス	ドレッシング		
30日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	589 24.5 380 1.6	魚の栄養に は、体をつく るもとになる たんぱく質や、 脳の働きをよ くする脂質な どがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶ		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		

☆給食がない学年：16日(金)5年生 ホビーショー見学のため

22日(木)3年生 社会科見学のため

27日(火)5年生 防災センター見学のため

29日(木)～30日(金)4年生 自然体験教室のため

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺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、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。
- ※家庭配布用献立表には、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。

