

5月 給食献立表



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



日 (曜)	献立	中学校	Aブロック	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー (kcal)	備考
		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	炭水化物、脂質を多く含む		たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
1 (木)	米飯 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 和風サラダ 実だくさん汁	牛乳 あじ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	せん茶 キャベツ 小松菜 白菜 しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも	塩 和風ドレッシング かつおだし	739 29.9 401	お茶の日献立
2 (金)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のアーモンド和え 柏餅	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 小豆	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん アーモンド 砂糖 砂糖 米粉	環境にやさしい お茶ふりかけ かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム 醤油	889 31.1 451	環境おうえん給食
7 (水)	食パン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ 野菜のクリーム煮	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんにく トマトペースト 生姜 とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 枝豆	パン 豚脂 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 コールスロドレッシング コンソメスープの素 とんこつスープ 塩 こしょう	839 33.6 591	骨や歯を丈夫にする 食べ物「牛乳」
8 (木)	米飯 牛乳 さわらと大豆の甘辛和え 即席漬け みそ汁	牛乳 さわら 大豆 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	生姜 枝豆 白菜 大根 たまねぎ えのきたけ 深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま ごま	醤油 酒 みりん かつおだし	802 30.4 380	季節の食べ物 鯖
9 (金)	米飯 (減量) ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト キャベツ きゅうり 枝豆 グリーンアスパラガス キウイフルーツ	米 大豆油 じゃがいも じゃがいも	赤ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム ハヤシルウ とんこつスープ イタリアンドレッシング	814 24.4 401	かぜに負けない 食べ物 「キウイ フルーツ」
12 (月)	米飯 中華丼 牛乳 春雨サラダ マンゴー缶	豚肉 いか うずら卵 牛乳	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり きくらげ マンゴー	米 大豆油 ごま油 でんぶん 春雨	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム ナムルドレッシング	735 26.5 431	彩りを楽しもう
13 (火)	うどん 山菜うどん 牛乳 海藻サラダ ちくわの茶揚げ	豚肉 牛乳 海藻ミックス ちくわ 鶏卵	なめこ しめじ たけのこ わらび水煮 にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり 抹茶	うどん でんぶん 小麦粉 大豆油	かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	707 33.4 390	季節の料理 「山菜うどん」 筍
14 (水)	米飯 牛乳 かつおの二色そぼろ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 かつおくんせいフ レーク 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	生姜 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう しめじ ほうれん草 葉ねぎ	米 砂糖 でんぶん 油 白ごま 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし 塩 醤油 かつおだし	704 36.7 479	旬の食べ物 「かつお」 鯉
15 (木)	米飯 牛乳 コロッケ ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖	塩 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	780 24.1 413	おなかをきれいに する食べ物 「ひじき、しいた け、しめじ、えの きたけ、まいた け」
16 (金)	ソフトフランス 牛乳 鶏肉のフリカッセ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 牛乳 ベーコン ひよこめ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン にんじん たまねぎ トマト	ソフトフランス 生クリーム マカロニ	白ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 ホワイトソース フレンチドレッシング とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	813 33.5 334	世界の料理 「フランス」

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
19 (月)	米飯 牛乳  田舎煮 小松菜の磯香和え 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ちりめん干し	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ 小松菜 りんご	米 じゃがいも ごま油 砂糖 砂糖	醤油 かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 酒 醤油 かつおだし	756 26.6 460	骨や歯を丈夫にする食べ物 「ちりめん干し」
20 (火)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 ナムル 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉 	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 しいたけ	米 大豆油 でんぶん ごま油 ラード 春雨 砂糖 でんぶん 小麦粉 大豆油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース ナムルドレッシング 醤油 オイスターソース 塩	881 29.7 564	目を守る食べ物 「にんじん ほうれん草」 
21 (水)	ミルク食パン 牛乳  洋風おでん 野菜サラダ バインアップル缶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ウインナー 昆布  キヤベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 バインアップル	にんじん こんにゃく キヤベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 バインアップル	パン 大豆油 じゃがいも 	塩 こしょう 醤油 カレー粉 コンソメスープの素 コールスロウドレッシング	756 31.1 362	カレーの風味を楽しもう 
22 (木)	米飯 牛乳  あじの南蛮漬け おひたし 若竹汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 わかめ	たまねぎ 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ たけのこ えのきたけ 葉ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 	酢 醤油 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	720 31.6 442	季節の食べ物 「あじ、たけのこ、わかめ」
23 (金)	米飯  チキンカレー 牛乳 梅とじゃこのサラダ  トマト	鶏肉 牛乳 ちりめん干し	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 梅 トマト	米 大豆油 じゃがいも	こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ チャツネ カレールウ カレー粉 酒	813 24.4 415	よくかんで食べよう「れんこん」 
26 (月)	米飯 牛乳 ツナ入り厚焼卵 じゃがいもの土佐煮  けんちん汁	牛乳 鶏卵 かつお かつお節 鶏肉 豆腐 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 梅 トマト	米 砂糖 でんぶん 植物油 じゃがいも 砂糖 バター 大豆油	酢 みりん 醤油 塩 かつおだし 醤油 かつおだし 醤油 塩	739 25.7 361	高知県の料理 「じゃがいもの土佐煮」 
27 (火)	ソフトめん ミートソース  牛乳 マセドアンサラダ  ニューサマーオレンジ	牛肉 豚肉 牛乳 ポークハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	ソフトめん 大豆油 砂糖  じゃがいも マヨネーズ	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 チャツネ こしょう	810 30.7 389	季節の食べ物 「ニューサマーオレンジ」 
28 (水)	米飯 牛乳 かつお丸のコロコロ五目豆 きゅうりとつぼ漬けの和え物 みそ汁	牛乳 かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん 生姜 きゅうり つぼづけ 大根 しめじ 根深ねぎ	米 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム かつおだし	714 30.2 504	おはしを上手に使う 
29 (木)	米飯 牛乳  ぎょうざ 五目野菜炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉  豚肉 豆腐 わかめ 	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 生姜 キャベツ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ えのきたけ 白菜 根深ねぎ	米 豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	醤油 塩 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	744 27.1 440	ごま油の香りを楽しもう 
30 (金)	食パン 牛乳  ポークビーンズ  ツナとコーンのサラダ  抹茶カスタードクリーム	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ油漬 牛乳 鶏卵	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 抹茶	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう フレンチドレッシング バニラエッセンス	839 33.8 417	ふるさと給食 「抹茶」 

☆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。

☆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提供はありません。

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンピーナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。