

5月

給食こんだて表

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	西島学校給食センター 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)	メモ
(木)	1 米飯(減量)	こどもの日献立			米	683 28.9 367	かつおそぼろ丼を 食べよう かつおは、「勝つ」の語呂 合わせから縁起が良く、 端午(たんご)の節句のお 祝いにもふさわしい食べ 物です。
	かつおそぼろ丼	かつおくんせい	生姜	砂糖	醤油 酒 みりん		
	牛乳	牛乳					
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風乳化ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん 根深ねぎ		かつお節		
	柏餅	小豆		米粉 砂糖 植物油脂			
(金)	2 うどん	新緑献立			うどん	572 27.4 378	春の山菜 春の山菜には、わらび、 ぜんまい、つくし、たらの 芽、たけのこなどがありま す。
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ	たけのこ わらび水煮 なめこ えのきたけ 大根 しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	醤油 みりん 塩 かつお節		
	牛乳	牛乳					
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 もやし キャベツ		醤油 かつおだし		
(水)	7 米飯(減量)			米		687 30.6 526	おいしさのひみつ 西島学校給食センターで は、かき玉汁やみそ汁、 煮物に使うだしは、厚削り のかつお節でとっていま す。
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん		
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	鶏卵 豆腐	たまねぎ えのきたけ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩		
(木)	8 米飯(減量)			米		607 25.7 338	納豆 納豆には、たんぱく質、カル シウム、ビタミンB2、食 物繊維などの栄養素が含 まれています。
	納豆	納豆			たれ		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース	大豆油 砂糖 新じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん		
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし		
(金)	9 食パン(減量)			パン		632 25.9 352	ニューサマーオレンジ 品種名は日向夏です。伊 豆で盛んに作られている 柑橘類で、白い内皮は甘 みがあり、果肉と一緒に 食べられます。
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ				
(月)	12 米飯(減量)			米		699 24.2 440	環境にやさしいお茶 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。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食			環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 醤油		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつお節		
(火)	13 麦入り米飯			米 麦		621 26.1 361	朝ごはんを食べよう 朝ごはんは、体や脳を目 覚めさせ、活動のエネル ギー源となります。朝ごは んがしっかりと食べられるよ うに、早寝早起きも習慣に 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 ビーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル	ハム	大根 もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
(水)	14 ソフトフランス(減量)	カンヌウィーク献立			ソフトフランス	598 25.3 301	カンヌウィーク献立 フランスのカヌヌ市は、静 岡市の姉妹都市です。静 岡市では、カンヌとの友好 を記念し、カンヌウィーク としてイベントが開催され ます。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 牛乳	たまねぎ	大豆油 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン コンソメスープの素 ホワイトソース		
	オリーブサラダ	ベーコン	レタス きゅうり オリーブ しめじ	大豆油	イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ 白菜 トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
(木)	15 米飯(減量)			米		611 23.6 287	こんにゃくサラダ こんにゃくサラダに使っ ている海藻ミックスには、わ かめのほかに、茎わか め、とさかのり、白きくら げなどが入っています。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん			
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	きのこ汁	鶏肉	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節 塩 醤油		
(金)	16 米飯(減量)			米		595 26.8 395	かつおを食べよう かつおには、春と秋の2回 旬があります。春に太平 洋を北上するかつおは 「初がつつお」と呼ばれてい ます。
	牛乳	牛乳					
	かつおチーズフライ	かつお チーズ		パン粉 小麦粉 大豆油			
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし 大根 根深ねぎ		かつお節		

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B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)	メモ
19 (月)	米飯(減量)			米		638	豆腐のごまみそ焼き 水切りした豆腐に、鶏肉や卵、にんじん、葉ねぎと調味料を練りこんだものをオープンで焼き、ごまみそだれをかけます。
	牛乳	牛乳				27.9	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん	464	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらすープ		
20 (火)	ソフトめん			ソフトめん		657	シーフードソース シーフードソースは、いかやまぐろ油漬が入っていて、ミートソースのようなトマト味です。
	シーフードソース	ベーコン まぐろ油漬 いか みそ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ	大豆油	ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ こしょう 塩	28.3	
	牛乳	牛乳				447	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 枝豆		クリーミーコンドレッシング		
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト					
21 (水)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		598	黒はんぺんを食べよう 黒はんぺんは、さばやいわしなどの魚をすりつぶしたものを原料として作られています。今日はフライにして、給食で提供します。
	牛乳	牛乳				23.6	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	374	
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 白菜 しめじ 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
22 (木)	米飯(減量)			米		624	もろみそ もろみそはもろみみそとも言われ、醤油と同じような製造方法で作られ、つぶした食感があります。
	牛乳	牛乳				27.2	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉	365	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	ほうれん草 大根	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
23 (金)	ナン(減量)	新緑献立		ナン		617	ドライカレーとナン ナンはインドなどで食べられているパンです。手で小さくちぎって、ドライカレーをすくったり、つけたりして食べましょう。
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 枝豆	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう	30.3	
	牛乳	牛乳				322	
	グリーンポテト	あおさ		じゃがいも	塩 こしょう		
	フレンチサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
26 (月)	米飯(減量)	新緑献立		米		664	あじの茶揚げ 新茶の時期にちなみ、抹茶を使ったあじの茶揚げです。魚を食べるときには、小骨に気を付けて上手に食べましょう。
	牛乳	牛乳				29.3	
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	307	
	吉野煮	豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつお節		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
27 (火)	米飯(減量)			米		667	たけのこ たけのこは、水煮のものが年中出回っていますが、春が旬の野菜です。ぐんぐん伸びるので、強い生命力を感じます。
	牛乳	牛乳				26.3	
	麻婆豆腐	豚肉 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 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	499	
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆たんぱく	とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	塩		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	春雨	中華ドレッシング		
28 (水)	米飯(減量)			米		638	じゃがいも じゃがいもの芽だけでなく、光に当たり緑色になった皮にも、ソラニンという有毒物質が含まれています。使用する際には緑色の部分を取り除きましょう。
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	25.3	
	牛乳	牛乳				313	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
29 (木)	黒砂糖ロールパン(減量)	新緑献立		パン 黒砂糖		637	グリーンピース 料理の彩りによく使われるグリーンピース(実えんどう)は、今が旬です。新緑を思わせるグリーンポタージュを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				22.5	
	ししゃものフライ	ししゃも		パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	465	
	コールスロー		キャベツ きゅうり にんじん		コールスロードレッシング		
	グリーンポタージュ	牛乳	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 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		
30 (金)	米飯(減量)			米		661	ツナ入り厚焼卵 ツナとは、まぐろやかつおの仲間の魚の総称です。今日の厚焼卵には、かつおの醤油煮が入っています。
	牛乳	牛乳				25.3	
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお		砂糖 植物油脂 でんぶん	醤油 酢 みりん 塩	340	
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		

- この献立表には、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の提供はありません。
- 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 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。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん類は小麦を使用しており、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。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- 給食費はすべて食材料費に使われています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
- 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)量の数値です。