

5月 給食献立表

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

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)	緑茶食パン (減量)			パン	緑茶	674	お茶について 知ろう
	牛乳	牛乳				21.7	
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご ペースト ほうれん草	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	スープストック 塩 こ しょう とりがらスープ	477	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタ ス きゅうり		クリーミーコーンドレッシ ング		
	お茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖	ゲル化剤		
2 (金)	米飯 (減量)			米		625	パンパンジーを 知ろう
	牛乳	牛乳				24.3	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 で んぶん 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	489	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃				
7 (水)	米飯 (減量)			米		620	行事食 「こどもの日」
	かつおの二色丼	かつお油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒	26.3	
	牛乳	牛乳				364	
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 みりん かつおだし		
	若竹汁	わかめ 豆腐	えのきたけ 新たけのこ にん じん 葉ねぎ		かつお節 昆布だし 薄口醤油 塩		
8 (木)	米飯 (減量)			米		598	魚を食べよう 「ツナ」
	牛乳	牛乳				22.8	
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		黒ごま 小麦粉 大豆 油	カレー粉 フィッシュカ ルシウム	442	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜		青じそドレッシング		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
9 (金)	うどん			うどん		570	季節の食べ物 「山菜」
	山菜うどん	油揚げ 鶏肉	にんじん えのきたけ なめこ しめじ たけのこ わらび水煮 こんにゃく 根深ねぎ しいた け	でんぶん	かつおだし 昆布だし 醬 油 みりん 塩	28.6	
	牛乳	牛乳				415	
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ご ぼう たけのこ	植物油脂 砂糖	醤油 塩		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング		
12 (月)	米飯 (減量)			米		623	手作りふりかけの ひみつを知ろう
	牛乳	牛乳				24.6	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	生姜 にんじん たけのこ し いたけ たまねぎ グリンビー ス	大豆油 砂糖 新じゃ がいも でんぶん	醤油 酒 みりん	315	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	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		
13 (火)	米飯 (減量)			米		600	けんちん汁を 知ろう
	牛乳	牛乳				23.2	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 植 物油脂 大豆油	塩 砂糖	343	
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しい たけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩		
14 (水)	ロールパン (減量)			パン		646	カンヌウィーク 献立
	牛乳	牛乳				26.6	
	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 スープストック ホワイト ソース	430	
	春のポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ グリーン アスパラガス キャベツ	新じゃがいも	塩 こしょう スー プストック ガラスープ		
	パンナコッタ	豆乳	いちご果汁	砂糖 植物油脂 水あ め でんぶん	塩 ゲル化剤		
15 (木)	麦入り米飯			米 麦		703	おなかを きれいにする 食べ物 「こんにゃく」
	ボークカレー	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	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ 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	21.8	
	牛乳	牛乳				367	
	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		和風玉葱ドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル				
16 (金)	米飯 (減量)			米		612	ふるさと給食 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	のり かつお節	抹茶 有機農業で作られた 抹茶です	ごま 砂糖	醤油	25.2	
	牛乳	牛乳				431	
	しずまえマンダイの野菜あんか け	マンダイ	しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン	でんぶん 大豆油 砂 糖	醤油 コンソメスープの素 塩 酢		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
19 (月)	食パン (減量)			パン		721	乳製品をろう 「ヨーグルト」
	牛乳	牛乳				30.1	
	大豆とウインナーのトマト煮	ベーコン ウィ ナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スー プストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	456	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト					
20 (火)	米飯 (減量)			米		636	春の食べ物を 探してみよう
	牛乳	牛乳				26.0	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖	醤油 酢 塩	287	
	春の季節煮	鶏肉 あらめ 生揚 げ	にんじん たけのこ こんにゃ く えんどうまめ	大豆油 新じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお だし		
	フルーツよせ		パイナップル みかん 黄桃				



5月 給食献立表

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

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
21 (水)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング	741 25.6 510	パンサンスーを 知ろう
22 (木)	米飯(減量) 牛乳 ひじきごはん 厚焼卵 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 鶏卵 豆腐 わかめ みそ	たけのこ しいたけ 枝豆 新たまねぎ	米 大豆油 砂糖 砂糖 植物油脂	醤油 みりん かつおだし	620 24.1 371	海藻を食べよう 「ひじき」
23 (金)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 フレンチサラダ 蒸しじゃがいも	ベーコン あさり えび 鶏肉 チーズ 牛乳 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム	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 フィッシュカルシウム とんこつスープ フレンチドレッシング	635 25.4 351	ビタミンCを とろう 「じゃがいも」
26 (月)	米飯(減量) 牛乳 五目半べんの磯辺揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え 豚汁	牛乳 魚肉 あおさ粉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ レモン こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 かつおだし かつおだし	595 22.0 337	酸味を楽しもう 「レモンじょうゆ和え」
27 (火)	米飯(減量) 牛乳 信州煮 野菜のごま和え キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 黒半べん 生揚げ みそ いか	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし キウイフルーツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	かつおだし 醤油 醤油	607 23.5 332	信州煮のひみつを 知ろう
28 (水)	食パン(減量) 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ グリーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン 豚脂 でんぶん 大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン イタリアンドレッシング ガラスープ スープストック 塩 こしょう	632 24.6 521	初夏を感じよう 「グリーンポタージュ」
29 (木)	米飯(減量) 牛乳 ししゃものフライ カラフル和え 駿河汁	牛乳 ししゃも いわしのつみれ 豆腐 みそ	かつどう キャベツ きゅうり 梅 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 ごま 里芋	塩 こしょう ふりかけ調理用 塩 かつおだし	567 22.2 420	いろいろな揚げ物を知ろう 「ししゃものフライ」
30 (金)	米飯(減量) 切干大根入りビビンバ 牛乳 わかめスープ ももまん	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 あずき	切干大根 にんじん ほうれん草 だいずもやし にんにく たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 砂糖	酒 醤油 赤唐辛子粉 ガラスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	630 24.7 404	海藻を食べよう 「わかめ」

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での動きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。

みんながそろえば
栄養満点！



※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
※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。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等
- 【パン】

- ① 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②以外の学校 ⇒ 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

【めん】

卵、そば

知っていますか？ 五大栄養素の働き



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、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。



イラスト出典:「新食育ブック」