



# 令和7年4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<br>たんぱく質、無機質を多く含む                        | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                                   | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む               | 調味料   | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | 備考                                    |
|-------|--|---|---|--|---|---|---------------------------------------|
| 11(金) | 食パン<br>チーズ<br>牛乳<br>ハムカツ<br>レタス<br>春のポトフ                     | チーズ<br>牛乳<br>ハム                                 |   | パン                                       |   | 826<br>33<br>445                        | <br>春を味わおう<br>「春のポトフ」                 |
| 14(月) | 米飯<br>ポークカレー<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト                       | 豚肉 チーズ スキムミルク<br>牛乳<br>ヨーグルト                    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト                                       | 米<br>大豆油 じゃがいも                           | 塩 ガラスープ 赤ワイン<br>こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ<br>中濃ソース フィッシュカルシウム                        | 895<br>28.9<br>660                      | 給食の人気メニュー<br>「ポークカレー」<br>             |
| 15(火) | 麦入り米飯(5%)<br>ひじきの佃煮<br>牛乳<br>おでん<br>野菜のからし和え                 | ひじき佃煮<br>牛乳<br>豚肉 昆布 さつまいも<br>あげ<br>ヨーグルト       | こんにゃく 大根<br>キャベツ ほうれん草 にんじん<br>もやし                              | 砂糖<br>米 麦                                |   | 746<br>26.4<br>444                      | だしを味わう料理<br>「おでん」                     |
| 16(水) | ミルク食パン<br>チョコレートクリーム<br>牛乳<br>ミートボール<br>パインサラダ<br>白菜スープ      | スキムミルク<br>牛乳<br>鶏肉 豚肉                           | たまねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり パインアップル<br>缶<br>たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ しめじ  | パン<br>チョコレートクリーム<br>パン粉 砂糖 なたね油          | 塩 トマトケチャップ 酢<br>醤油<br>フレンチドレッシング  | 751<br>28.8<br>404                      | 小学校で人気の特が<br>「パインサラダ」<br>             |
| 17(木) | 米飯<br>牛乳<br>鶏肉の吉野揚げ<br>にんじんのきんぴら<br>みそ汁                      | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ 豆腐 わかめ<br>みそ              | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ<br>にんじん ごぼう 糸こんにゃく<br>たけのこ<br>大根 根深ねぎ    | 米<br>小麦粉 でんぷん 大豆油<br>砂糖                  | 酒 醤油 フィッシュカルシウム<br>みりん ウスターソース<br>醤油 かつおだし<br>フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉<br>かつおだし いりこだし       | 837<br>32.3<br>517                      | 栄養豊富な野菜<br>「にんじん」                     |
| 18(金) | 米飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>リャンパン<br>あんまん                            | 牛乳<br>豚肉 豆腐 みそ<br>ハム<br>小豆                      | にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ<br>たまねぎ 根深ねぎ<br>レタス きゅうり                 | 米<br>大豆油 砂糖 でんぷん<br>ごま油                  | 中華スープの素 酒 オイスターソース<br>マーボー豆腐の素 醤油<br>フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉<br>青じそドレッシング                  | 903<br>34.6<br>490                      | 点心を味わおう<br>「あんまん」                     |
| 21(月) | ミルク食パン<br>牛乳<br>クラムチャウダー<br>ささみフライ<br>コーンサラダ                 | スキムミルク<br>牛乳<br>あさり ベーコン<br>チーズ 牛乳 スキムミルク<br>鶏肉 | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ<br>とうもろこし キャベツ にんじん<br>きゅうり                | パン<br>じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン 大豆油             | ガラスープ スープストック<br>塩 こしょう 白ワイン<br>フィッシュカルシウム  | 829<br>31.7<br>461                      | うまみたっぷりの<br>「クラムチャウダー」                |
| 22(火) | 米飯<br>牛乳<br>大豆と豚肉のそぼろ丼<br>厚焼卵<br>実だくさん汁                      | 牛乳<br>豚肉 高野豆腐<br>鶏卵<br>鶏肉 豆腐 みそ                 | 生姜 にんじん<br>にんじん 白菜 根深ねぎ   | 米<br>大豆油 砂糖                              | 醤油 みりん<br>みりん かつおだし 醤油<br>かつおだし   | 866<br>34.8<br>401                      | 大豆の栄養を<br>いただく<br>「大豆と豚肉の<br>そぼろ丼」    |
| 23(水) | 麦入り米飯(5%)<br>牛乳<br>生揚げの煮物<br>ししゃもの唐揚げ<br>春キャベツの即席漬け<br>ソフトめん | 牛乳<br>鶏肉 生揚げ<br>ししゃも<br>塩昆布                     | 生姜 にんじん たけのこ<br>こんにゃく ごぼう しいたけ 枝豆<br>新キャベツ                      | 米 麦<br>大豆油 砂糖                            |   | 799<br>31.9<br>557                      | 旬の食材<br>春キャベツ<br>「春キャベツの<br>即席漬け」<br> |
| 24(木) | ミートソース<br>牛乳<br>ポテトサラダ<br>パインアップル缶                           | 豚肉 牛肉 チーズ<br>スキムミルク<br>牛乳<br>ハム                 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>トマト りんごペースト<br>キャベツ きゅうり 赤ピーマン<br>パインアップル缶 | ソフトめん<br>大豆油 小麦粉<br>マーガリン<br>じゃがいも マヨネーズ | 赤ワイン ナツメッグ<br>ウスターソース スープ<br>ストック ガラスープ<br>トマトケチャップ 塩<br>こしょう<br>フィッシュカルシウム<br>こしょう | 821<br>31.1<br>420                      | 給食のめん料理の定番<br>「ミートソース」                |





# 令和7年4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<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む           | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料   | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | 備考                         |  |
|-----------|----------|--------------------------|---|----------------------------|---|---|----------------------------|--|
| 25<br>(金) | 米飯       |                          |   | 米                          |   | 818<br>23.9<br>445                      | よくかんで食べよう<br>「イカメンチカツ」<br> |  |
|           | ふりかけ     |                          |   |                            | たまごのりのふりかけ  |   |                            |  |
|           | 牛乳       | 牛乳                       |   |                            |   |   |                            |  |
|           | イカメンチカツ  | いか                       | キャベツ にんじん しょうが にんにく                     | パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖             |   |   |                            |  |
|           | 野菜のごま酢和え |                          | ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 しめじ にんじん チンゲンサイ 根深ねぎ | ごま 砂糖                      | 醤油 酢 塩  |   |                            |  |
| 大根スープ     | 鶏肉       |                          |   | ごま油 でんぶん                   | ガラスープ 塩 醤油 中華スープの素 酒                                    |   |                            |  |
| 28<br>(月) | 米飯       |                          |   | 米                          |   | 815<br>29.4<br>402                      | ふるさと給食の日・<br>八十八夜献立<br>    |  |
|           | 牛乳       | 牛乳                       |   |                            |   |   |                            |  |
|           | 肉豆腐      | 豚肉 焼き豆腐                  | 糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ               | 砂糖                         | 酒 醤油  |   |                            |  |
|           | 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 にんじん                   |                            | 乳化ごまドレッシング  |   |                            |  |
|           | 抹茶プリン    | 豆乳                       | 緑茶                                      | 砂糖 でんぶん                    |   |   |                            |  |
| 30<br>(水) | ミルク食パン   | スキムミルク                   |   | パン                         |   | 891<br>35.6<br>458                      | 豆の栄養をいただく<br>「チリコンカン」<br>  |  |
|           | 牛乳       | 牛乳                       |   |                            |   |   |                            |  |
|           | チリコンカン   | 牛肉 豚肉 大豆 ミックスビーンズ チーズ    | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト           | 大豆油                        | 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー 醤油 フィッシュカルシウム |   |                            |  |
|           | コールスロー   |                          | キャベツ きゅうり レッドキャベツ                       |                            | コールスロードレッシング  |   |                            |  |
|           | フライドポテト  |                          |   | フレンチポテト 大豆油 塩 こしょう         |   |   |                            |  |

- ※ 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」、全国学校給食協会「給食だより工房」「学校給食」



## 入学・進級おめでとうございます！

いよいよ令和7年度の学校給食が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように東部学校給食センター職員一丸となって取り組んでいきます。一年間よろしくお願いいたします。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

静岡市学校給食Webサイト

しゅわかんくんと / 静岡市の学校給食

おいしい静岡  
いただきます！

静岡市学校給食Webサイトでは、家庭配付献立表、給食レシピの紹介、しゅわかんくんの旅などで、学校給食を紹介しています。ぜひご覧ください。

## 令和7年度 献立作成テーマ

「感謝して食べよう  
静岡のめぐみと食を支える人たち」

生産者や食べ物のめぐみに感謝して、残さず食べることができること、各地域の地場産物や食文化について理解を深めることを目的としています。



献立表を確認して、必要な時にはスプーンも持ってきましょう！