

令和7年5月 給食献立表

中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		891 35.6 458	豆の栄養をいただく 「チリコンカン」
	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		
2 (金)	米飯			米		778 26.9 266	さばをおいしい 味わおう 「さばのピリ辛焼き」
	牛乳	牛乳					
	さばのピリ辛焼き	さば	生姜 にんにく	大豆油	醤油 酒 みりん 赤唐辛 子粉		
	もやしと春雨の炒めもの	豚肉	にんじん にら きくらげ もやし キャベツ	大豆油 ごま油 春雨	中華スープの素 塩 こ しょう オイスターソース		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま			
7 (水)	米飯			米		891 26.6 350	洋食を味わおう 「メンチカツ・ マカロニサラダ」
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 大豆油			
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マカロニ 低カロリーマ ヨネーズ			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 白菜 根 深ねぎ	じゃがいも	かつおだし いりこだし		
8 (木)	食パン			パン		765 26.8 438	カンヌ献立
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	オムレツのデミソースかけ	鶏卵		植物油 大豆油 砂糖	デミグラスソース トマト ケチャップ とんかつソー ス 赤ワイン 酢		
	オリーブサラダ		レタス きゅうり 赤ピーマン オリーブ キャベツ		シーザードレッシング		
9 (金)	グリーンポタージュ	牛乳	たまねぎ グリンピース	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン 生ク リーム	ガラスープ 塩 こしょう フィッシュカルシウム スープストック	801 31.7 437	豆腐を食べよう 「マーボーカレー 豆腐」
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	マーボーカレー豆腐	牛肉 豚肉 豆腐 み そ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生 姜	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 醤油 カレー粉 みり ん 塩 中華スープの素		
	パンサンスー	ハム 鶏卵	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨 植物油脂	中華ドレッシング チキン パウダー		
12 (月)	パイナップル缶		パイナップル缶			757 30 446	野菜をたっぷり 食べよう 「野菜のごま和え」
	麦入り米飯 (5%)			米 麦			
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 グリンピース	砂糖 植物油脂 でんぷ ん	フィッシュカルシウム 醤 油 酒 みりん		
	牛乳	牛乳					
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油		
13 (火)	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 大根 にんじん ご ぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩	807 29.8 355	旬の食材 新じゃがいも
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しい たけ たまねぎ	大豆油 砂糖 新じゃがい も でんぷん	かつおだし 醤油 フィッ シュカルシウム 酒 みり ん		
	ささみフライ	鶏肉 大豆たんぱく		植物油脂 大豆油 パン 粉			
14 (水)	春キャベツの即席漬け うどん	塩昆布	新キャベツ	ごま	塩	754 31.4 330	旬を味わおう 「山菜うどん」
	山菜うどん	油揚げ 鶏肉	なめこ たけのこ しめじ わら び にんじん こんにゃく しい たけ 葉ねぎ	うどん でんぷん	かつおだし 醤油 塩 み りん		
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ	いか わかめ	にんじん きゅうり キャベツ		乳化ごまドレッシング		
	蒸しパン			小麦粉 さつまいも ラード			
15 (木)	米飯			米		799 28 423	ふるさと給食の日 「黒半べんの771」 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	さば いわし たら		パン粉 大豆油			
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 枝豆	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
16 (金)	米飯			米		810 31.1 406	豆腐を味わおう 「炒り豆腐」
	牛乳	牛乳					
	甘酢あん肉団子	鶏肉	たまねぎ	パン粉			
	炒り豆腐	鶏肉 豆腐 鶏卵	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ 葉ねぎ れんこん	大豆油 砂糖 春雨	醤油 かつおだし		
	なめたけあえ	わかめ かまぼこ	きゅうり なめたけ				
19 (月)	ナン (減量)			ナン		895 37.2 717	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
	ドライカレー	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん ピーマン りんご トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマ サラ チリパウダー ター メリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中 濃ソース 醤油		
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ		赤ピーマン キャベツ きゅうり	じゃがいも 低カロリーマ ヨネーズ	こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					

令和7年5月 給食献立表

中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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)	備考
20 (火)	米飯 牛乳 厚焼卵 五目豆 駿河汁	牛乳 鶏卵 昆布 大豆 油揚げ いわし たら 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 植物油脂 砂糖 砂糖	 醤油 みりん かつおだし かつおだし	808 30.7 442	和食を味わおう 「五目豆」
21 (水)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが チンゲン菜入り香味炒め 杏仁かん	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 寒天	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャ ベツ しめじ きくらげ チンゲ ンサイ 黄桃缶 みかん缶 パインアップ ル缶	米 じゃがいも ごま油 砂 糖 大豆油 ビーフン 砂糖	酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウ ム ガラスープ 中華スープの素 塩 こ しょう 醤油	770 22.2 375	人気の献立 「韓国風肉じゃが」
22 (木)	切目入りパン 牛乳 セルフホットドック ボイルドキャベツ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキム ミルク	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン 大豆油 じゃがいも 大豆油 小 麦粉 マーガリン	 トマトケチャップ とんか つソース 赤ワイン スープストック 塩 こ しょう 白ワイン フィッ シュカルシウム	884 34.6 459	はさんで食べよう 「セルフホット ドック」
23 (金)	米飯 のりの佃煮 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ 中華コーンスープ	ひじき のり にぼし 牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵	 キャベツ キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし クリー ムコーン 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油 小麦粉 春雨 でんぶん	 中華ドレッシング ガラスープ 中華スープの 素 塩 こしょう フィッ シュカルシウム	825 27.4 376	「揚げぎょうざ」を 味わおう
26 (月)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 季節煮 おひたし	牛乳 さば 生揚げ 鶏肉 あらめ	 にんじん 新たけのこ こんにゃ く えんどうまめ ほうれん草 もやし キャベツ	米 大豆油 砂糖 新じゃがいも	 醤油 酒 かつおだし み りん フィッシュカルシウ ム 醤油 かつおだし	820 30.6 401	季節の献立 「季節煮」
27 (火)	米飯 ふりかけ 牛乳 肉じゃがコロッケ ひじきの炒め煮 大根ときゅうりの中華漬け ソフトめん	 牛乳 牛肉 豚肉 ひじき 油揚げ きゅうり 大根 にんじん	抹茶 にんじん たけのこ こんにゃく	米 ごま じゃがいも パン粉 大 豆油 大豆油 砂糖	かつお削りぶし 醤油 かつおだし	814 23.8 396	環境おうえん献立 「環境にやさしい お茶ふりかけ」 
28 (水)	米飯 牛乳 ミートソース 牛乳 ほうれん草とコーンのサラダ こんがりナッツ	豚肉 チーズ スキム ミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん トマト りんご ほうれん草 とうもろこし キャ ベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガ リン カシューナッツ	赤ワイン ナツメッグ ウ スターソース スープス トック ガラスープ トマ トケチャップ 塩 こしょ う フィッシュカルシウム コールスロードレッシング	876 33.4 450	ナッツを食べよう 「こんがりナッツ」
29 (木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 キムタク炒め 春巻 わかめスープ	牛乳 豚肉 豚肉 スキムミルク 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ キムチ つ ぼづけ もやし たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ えのき たけ 根深ねぎ	米 麦 大豆油 ごま油 大豆油 小麦粉 ごま油	酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤 油 オイスターソース ガラスープ 中華スープの 素 塩 こしょう 薄口醤 油	823 27 433	人気の料理 「キムタク炒め」
30 (金)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ パインアップル缶	豚肉 チーズ スキム ミルク 牛乳 わかめ 荳わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご マカロニこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ パインアップル缶	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 ガラスープ 赤ワイン こしょう 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 乳化ごまドレッシング	839 26.9 416	食物繊維をとうろ う「こんにゃくサラダ」

※ 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」、