

5月 給食献立表



◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
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		
1 (木)	米飯			米		742 26.8 550	おなかをきれいに する食べ物 「こんにゃく」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく し いたけ たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッ シュカルシウム 醤油 み りん		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖	醤油		
2 (金)	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	小松菜 根深ねぎ		かつおだし	805 26 400	柏餅 柏餅は、カシワの葉 で、あん入りのもちを くるんだものです。カ シワはブナ科の落葉樹 で、新しい芽が出るま で古い葉が落ちないこ とから「家系が絶えな い」という縁起を担い で使われます。
	米飯 (減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつお節		
	若竹汁	わかめ 豆腐	にんじん 新たけのこ 葉 ねぎ		かつお節 醤油 塩		
7 (水)	柏餅	小豆		米粉 砂糖 植物油		728 36.1 538	わらび わらびは、春に出る若 芽の部分を食べる山菜 です。地下茎から採れ るでんぷんは、わらび 粉として和菓子の材料 になります。万葉集で も取り上げられている ほど古くから日本に親 しみのある山菜です。
	うどん			うどん			
	山菜うどん	油揚げ 鶏肉	なめこ しめじ わらび こんにゃく 葉ねぎ し いたけ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 み りん		
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	まあじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 でんぷん 植物油 脂 砂糖 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
8 (木)	アーモンド入り味付煮干し	かたくちいわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩	832 29.3 402	日向夏 静岡県では、ニューサ マーオレンジと呼ばれ ている柑橘類です。春 から初夏が旬で、酸味 が強くさっぱりとした 爽やかな味わいです。
	米飯 (減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー	にんじん こんにゃく た まねぎ パセリ	大豆油 じゃがいも	スープストック 塩 こ しょう 醤油 フィッシュ カルシウム		
	野菜サラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり と うもろこし		1000アイランドドレ ッシング		
9 (金)	日向夏ゼリー		日向夏	ぶどう糖		756 31.3 457	八十八夜 八十八夜は、立春から 88日目の日を指し、今 年は5月1日です。八十 八夜に摘んだお茶を 「一番茶」といい、不 老長寿や無病息災の縁 起物とされています。
	米飯 (減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	あじの茶揚げ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーン フラワー でんぷん 大 豆油	塩		
	五目豆	昆布 大豆 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
12 (月)	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	新たまねぎ 大根 葉ねぎ		かつおだし	701 27.4 414	グリーンピース グリーンピースの旬は、 4～6月です。豆と野菜 の栄養がぎっしりで、 たんぱく質やビタミン のほか、ミネラルなど も含まれています。
	食パン (減量)			パン			
	牛乳	牛乳					
	肉入りオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん と うもろこし	砂糖 ラード オリーブ オイル なたね油 大豆 油	トマトピューレ トマトケ チャップ 酢 塩		
	イタリアンサラダ	ハム	新キャベツ きゅうり と うもろこし		イタリアンドレッシング		
13 (火)	グリーンポタージュ	牛乳	たまねぎ グリンピース かぼちゃ	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	739 28.9 362	キウイフルーツ 原産地は中国ですが、 ニュージーランドで改良 が進み丸くて愛らしい見 た目がニュージーランド の国鳥キウイに似てい ることからこの名がつけ ました。
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 焼き豆腐	しいたけ たけのこ にん じん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぷん 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		
	小松菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ 小松菜		醤油 かつおだし		
14 (水)	キウイフルーツ		キウイフルーツ			740 31.5 423	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、給食レ シピなどを掲載し ています。
	米飯			米			
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 炒り卵	たけのこ しいたけ グ リンピース	砂糖	酒 みりん 醤油		
	牛乳	牛乳					
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅		酒		
15 (木)	青菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 白菜 にん じん えのきたけ 根深ねぎ		かつおだし	730 33.1 518	 アクセスは こちら
	ミルク食パン (減量)	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳					
	ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ 卵白		パン粉 でんぷん コー ンフラワー 大豆油	チキンエキス 塩こしょう 塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシ ング		
16 (金)	野菜スープ	豚肉	にんじん チンゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 こ しょう フィッシュカルシ ウム	822 25.2 483	麦入り米飯 麦に含まれるビタミン B1は、糖質のエネル ギー代謝にかかわって おり、疲労回復を助け る働きがあります。ま た、食物繊維も多く含 まれているので、おな かの中をきれいにする 効果が期待できます。
	麦入り米飯			米 麦			
		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	赤ワイン 塩 とんこつ スープ こしょう チャッ ネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ ウス ターソース フィッシュカ ルシウム		
	ポークカレー						
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング		
	りんごゼリー		りんご	水あめ			

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
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		
19 (月)	米飯 (減量)			米		750 30.4 414	環境おうえん給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	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		
	牛乳	牛乳					
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 魚介エキス こんぶ調味液 塩		
	春の季節煮	鶏肉 あらめ 生揚げ	にんじん 新たけのこ にんにく 枝豆	大豆油 新じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし		
	なめたけあえ		キャベツ ほうれん草 なめたけ		醤油		
20 (火)	米飯 (減量)			米		769 30.4 466	ふるさと給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 かつおだし		
	おひたし	ちくわ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし		
	駿河汁	青のりボール 豆腐 みそ	生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
21 (水)	ソフトめん			ソフトめん		745 30 441	あさり あさりには、無機質の鉄が含まれています。鉄は、血液の成分となり酸素を運んでくれます。旬は地域によって異なりますが、春と秋です。
		鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦粉	トマトペースト 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 とんこつ スープ フィッシュカルシウム		
	シーフードソース						
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
22 (木)	米飯			米		743 22.8 420	チンゲンサイを食べよう 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油脂 小麦粉 大豆油	醤油 魚介エキス ポークエキス調味料 香辛料 塩		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根		中華ドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	豚肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし	春雨	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
23 (金)	米飯			米		729 32.3 386	二色丼 給食の二色丼は、甘辛く味付けしたまぐろの油漬けと炒り卵を混ぜたものです。
	二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒		
	牛乳	牛乳					
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ えのきたけ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
26 (月)	食パン (減量)			パン		723 29.5 338	カンヌウィーク献立 フランスのカンヌ市と静岡市は姉妹都市で、5月にカンヌウィークが開催されます。それに合わせ、今日は様々な野菜を煮込んだラタトゥイユとコンフェにしました。
	牛乳	牛乳					
		鶏肉 豚肉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす にんじん トマト	でんぷん 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油		
	ラタトゥイユ						
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング		
27 (火)	米飯			米		778 29.5 399	海藻を食べよう「わかめ」 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳					
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 植物油脂 大豆油	醤油 みりん 塩		
	ごまドレッシングサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		ごまドレッシング		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
28 (水)	米飯			米		739 29.8 388	疲れをとりましょう 5月は新しい環境に慣れ、緊張がやわらぐのと同時に、季節の変わり目が重なって疲れやすいときです。栄養と休養をしっかり取り、体調を崩さないようにしましょう。
	牛乳	牛乳					
		豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	焼き肉						
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
29 (木)	米飯 (減量)			米		812 36.2 428	旬の野菜を食べよう「新じゃがいも」 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、有機農業で作られたお茶を使っています。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳					
		鶏肉 豚肉 高野豆腐	生姜 にんじん たけのこしいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 新じゃがいも でんぷん	醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	新じゃがいものそぼろ煮						
	大根サラダ	まぐろ水煮	きゅうり 大根		和風ドレッシング		
30 (金)	食パン (減量)			パン		687 28.4 411	コールスロー コールスローの名前の由来は、オランダ語の「koolsalade(キャベツサラダ)」を短縮した「koolsla(コールスラ)」から生まれました。
	牛乳	牛乳					
		ハム		パン粉 フライミックス粉 大豆油			
	ハムカツ		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
	コールスロー						
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ	でんぷん	塩 こしょう スープストック フィッシュカルシウム 醤油 とりがらスープ		

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- 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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。