

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

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター			ひとロメモ
		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)	
1 (木)	うどん			うどん		566	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。
	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	27.9	
	牛乳	牛乳				444	
	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		
	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		
2 (金)	米飯 (減量)			米		690	日向夏 静岡県では、ニューサマーオレンジと呼ばれる柑橘類です。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。
	牛乳	牛乳				24.4	
	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	366	
	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		
	日向夏ゼリー		日向夏	ぶどう糖			
7 (水)	米飯 (減量)			米		620	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。
	牛乳	牛乳				26	
	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	406	
	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		
	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		
8 (木)	食パン (減量)			パン		571	グリンピース グリンピースの旬は、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。
	牛乳	牛乳				23	
	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 でんぷん 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	373	
	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		
	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 でんぷん 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		
9 (金)	米飯			米		614	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ーウィに似ていることからこの名がつけました。
	牛乳	牛乳				24.1	
	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	334	
	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		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
12 (月)	米飯			米		612	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。
	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	26	
	牛乳	牛乳				380	
	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		
	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		
13 (火)	ミルク食パン (減量)	スキムミルク		パン		624	
	牛乳	牛乳				28.6	
	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	413	
	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		
	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		
14 (水)	麦入り米飯			米 麦		688	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。
		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 チャツ ネ カレールウ カレール ウS (アレルギーフリー) 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	21.3	
	ポークカレー					426	
	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			
15 (木)	米飯 (減量)			米		616	環境おうえん給食
	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	25.2	
	牛乳	牛乳				388	
	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 こんにゃく 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		

小学校		A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	
16 (金)	米飯（減量）					米			
	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		里芋		醤油 かつおだし		
	駿河汁	青のりボール 豆腐 みぞ	生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ				ふるさと給食		
19 (月)	ソフトめん			ソフトめん				600	
		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 でんぷん		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							24.4	
	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		
20 (火)	ミニトマト			ミニトマト					
	米飯			米				615	
	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	
21 (水)	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		
	米飯（減量）			米				571	
	二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜 枝豆		砂糖		醤油 酒		
	牛乳	牛乳			アーモンド 砂糖		醤油		
	野菜のアーモンド和え			キャベツ ほうれん草 もやし				かつお節 塩 薄口醤油	
22 (木)	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ えのきたけ 葉ねぎ						
	食パン（減量）			パン				602	
	牛乳	牛乳							
	ラタトゥイユ	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		
	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		
23 (金)	コンフェ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 グラニュー糖 砂糖 植物油脂 でんぷん マーガリン		カンヌウィーク献立		
	米飯			米				678	
	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		
26 (月)	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		
	米飯			米				616	
	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 赤ピーマン		大豆油		酒 醤油		
	リャンバン	ハム	レタス きゅうり		春雨		中華ドレッシング		
27 (火)	もやしスープ	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし				スープストック 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム			
	米飯（減量）			米				663	
	牛乳	牛乳							
	新じゃがいものそぼろ煮	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		
	大根サラダ	まぐろ水煮	きゅうり 大根				和風ドレッシング		
28 (水)	あさりの佃煮	あさり	生姜		水あめ 砂糖		醤油		
	食パン（減量）			パン				595	
	牛乳	牛乳							
	ハムカツ	ハム			パン粉 フライミックス粉 大豆油				
	コールスロー			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	
29 (木)	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 とりがらすープ		
	米飯			米				622	
	牛乳	牛乳							
	さわらのてり焼き	さわら	生姜		大豆油		醤油 酒 みりん		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく		大豆油 砂糖		醤油 かつおだし		
30 (金)	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 しめじ 根深ねぎ				かつおだし		
	米飯（減量）			米				680	
	牛乳	牛乳							
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ 葉ねぎ		大豆油 砂糖		カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油		
	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		
	ももまん	小豆 寒天			小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂		塩 イースト		

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
●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。