

5月

給食こんだて表

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター		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	
(木)	1 米飯			米		900 29.8 499 給食のカレー 給食のカレーには、チーズ、スキムミルクが入っています。大きな釜でじっくり煮込んで作るため、おいしいカレーになります。
	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	大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう チャツネ とんこつスープ カレールー トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム	
	牛乳	牛乳				
	ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー	ほうれん草 たまねぎ	大豆油	スープストック 塩 こしょう	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩	
(金)	2 米飯(減量)	こどもの日献立		米		790 34.4 395 かつおそぼろ丼を 食べよう かつおは、「勝つ」の語呂合わせから縁起が良く、端午(たんご)の節句のお祝いにもふさわしい食べ物です。
	かつおそぼろ丼	かつおくんせい	生姜	砂糖	醤油 酒 みりん	
	牛乳	牛乳				
	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		和風乳化ドレッシング	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん 根菜ねぎ		かつお節	
	柏餅	小豆		米粉 砂糖 植物油脂		
(水)	7 うどん	新緑献立		うどん		741 35.6 426 春の山菜 春の山菜には、わらび、ぜんまい、つくし、たらの芽、たけのこなどがあります。
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ	たけのこ わらび水煮 なめこ えのきたけ 大根 しいたけ 根菜ねぎ	でんぶん	醤油 みりん 塩 かつお節	
	牛乳	牛乳				
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 もやし キャベツ		醤油 かつおだし	
(木)	8 米飯(減量)			米		843 37.0 617 おいしさのみみつ 西島学校給食センターでは、かき玉汁やみそ汁、煮物に使うだしは、厚削りのかつお節でとっています。
	牛乳	牛乳				
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	かき玉汁	鶏卵 豆腐	たまねぎ えのきたけ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩	
(金)	9 米飯			米		801 33.7 382 納豆 納豆には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2、食物繊維などの栄養素が含まれています。
	納豆	納豆			たれ	
	牛乳	牛乳				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん 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 でんぶん	醤油 酒 みりん	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし	
(月)	12 食パン(減量)			パン		779 31.7 491 ニューサマーオレンジ 品種名は日向夏です。伊豆で盛んに作られている柑橘類で、白い内皮は甘みがあり、果肉と一緒に食べられます。
	牛乳	牛乳				
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ		
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
(火)	13 米飯			米		895 29.5 497 環境にやさしいお茶 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。今日の給食で使う予定のお茶ふりかけのお茶は、有機農業で作られました。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食			環境にやさしいお茶ふりかけ	
	牛乳	牛乳				
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 醤油	
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし	
(水)	14 麦入り米飯			米 麦		743 31.0 388 朝ごはんを食べよう 朝ごはんは、体と脳を目覚めさせ、活動のエネルギー源となります。朝ごはんがしっかり食べられるように、早寝早起きも習慣にしましょう。
	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 ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	
	ナムル	ハム	大根 もやし		ナムルドレッシング	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根菜ねぎ		とりがらスープ 醤油 中華スープの素 塩 こしょう	
(木)	15 ソフトフランス(減量)	カンヌウィーク献立		ソフトフランス		763 32.4 376 カンヌウィーク献立 フランスのカヌ市は、静岡市の姉妹都市です。静岡市では、カンヌとの友好を記念し、カンヌウィークとしてイベントが開催されます。
	牛乳	牛乳				
	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 コンソメスープの素 白ワイン ホワイトソース フィッシュカルシウム	
	オリーブサラダ	ベーコン	レタス きゅうり オリーブ しめじ	大豆油	イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ 白菜 トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
(金)	16 米飯			米		796 30.2 304 こんにゃくサラダ こんにゃくサラダに使っている海藻ミックスには、わかめのほかに、茎わかめ、とさかのり、白きくらげなどが入っています。
	牛乳	牛乳				
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		
	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		和風ドレッシング	
	きのこ汁	鶏肉	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根菜ねぎ		かつお節 塩 醤油	

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)	メモ
19 (月)	米飯 牛乳 かつおチーズフライ 野菜のレモンじょうゆ和え みそ汁	牛乳 かつお チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 キャベツ レモン もやし 大根 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 かつおだし かつお節	748 31.9 431	かつおを食べよう かつおには、春と秋の2回旬があります。春に太平洋を北上するかつおは「初がつお」と呼ばれています。
20 (火)	米飯(減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 白菜スープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ ひじき 油揚げ 豚肉	にんじん 葉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ごま 大豆油 砂糖 塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	醤油 みりん 醤油 かつおだし 塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	746 31.2 502	豆腐のごまみそ焼き 水切りした豆腐に、鶏肉や卵、にんじん、葉ねぎと調味料を練りこんだものをオーブンで焼き、ごまみそだれをかけます。
21 (水)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 ハムサラダ 冷凍ヨーグルト	ベーコン まぐろ油漬 いか みそ チーズ 牛乳 ロースハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ 枝豆	ソフトめん 大豆油 大豆油 砂糖 クリーミーコンドレッシング	ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 塩 トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩 塩 しょう油	799 34.4 580	シーフードソース シーフードソースは、いかやまぐろ油漬が入っていて、ミートソースのようなマト味です。
22 (木)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のごま和え 実だくさん汁	ふるさと給食の日 牛乳 黒はんぺん かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	ふるさと給食の日 キャベツ 小松菜 もやし 大根 白菜 しめじ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 ごま 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 かつお節	737 28.5 410	黒はんぺんを食べよう 黒はんぺんは、さばやいわしなどの魚をすりつぶしたものを原料にして作られています。今日はフライにして、給食で提供します。
23 (金)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 もろみそ みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	生姜 切干大根 にんじん こんにゃく ほうれん草 大根	米 大豆油 砂糖 里芋 でんぶん	酒 赤唐辛子粉 かつお節 醤油 みりん かつお節 塩 醤油	767 33.5 402	もろみそ もろみそはもろみみそとも言われ、醤油と同じような製造方法で作られ、つぶつぶした食感があります。
26 (月)	ナン(減量) ドライカレー 牛乳 グリーンポテト フレンチサラダ	新緑献立 豚肉 チーズ 牛乳 あおさ ハム	新緑献立 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	ナン 大豆油 じゃがいも フレンチドレッシング	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう フィッシュカルシウム 塩 こしょう	782 37.8 455	ドライカレーとナン ナンはインドなどで食べられているパンです。手で小さくちぎって、ドライカレーをすくったり、つけたりにして食べましょう。
27 (火)	米飯(減量) 牛乳 あじの茶揚げ 吉野煮 野菜のからし和え	新緑献立 牛乳 あじ 豚肉 うずら卵 野菜のからし和え	新緑献立 抹茶 たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 キャベツ ほうれん草 もやし	米 小麦粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	塩 こしょう フィッシュカルシウム 酒 塩 醤油 かつお節 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 洋辛子粉	843 37.6 535	あじの茶揚げ 新茶の時期にちなみ、抹茶を使ったあじの茶揚げです。魚を食べるときには、小骨に気をつけて上手に食べましょう。
28 (水)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 コーンしゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆たんぱく ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 塩 中華ドレッシング	827 32.5 680	たけのこ たけのこは、水煮のものが年中出回っていますが、春が旬の野菜です。ぐんぐん伸びるので、強い生命力を感じます。
29 (木)	米飯 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節 牛乳 豚肉 いか わかめ	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	米 ごま 砂糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 和風乳化ドレッシング	酒 醤油 みりん 酢 酒 醤油 みりん かつお節	813 31.4 339	じゃがいも じゃがいもの芽だけでなく、光に当たり緑色になった皮にも、ソラニンという有毒物質が含まれています。使用する際には緑色の部分を取り除きましょう。
30 (金)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 ししゃものフライ コールスロー グリーンポタージュ	新緑献立 牛乳 ししゃも コールスロー 牛乳	新緑献立 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	パン 黒砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 コールスロードレッシング じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	771 26.7 518	グリンピース 料理の彩りによく使われるグリンピース(実えんどう)は、今が旬です。新緑を思わせるグリーンポタージュを味わいましょう。

おしらせ	- この献立表には、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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。 - 給食で使用している魚介類(しらすがしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 - 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 - パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。 - めん類は小麦を使用しており、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。 - 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 - 給食費はすべて食材料費に使われています。 - 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 - 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けられています。 - 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
------	---	---