

4月 給食献立表

給食レシビを公開しています!



中学校






























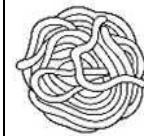









Aブロック



梅ヶ島小中学校



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	主に力や熱のもとになる 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
11 (金)	米飯			米		822	給食が はじまります いただきます 
	ポークカレー	豚肉 	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 	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム 	25.6 398	
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり 		青じそドレッシング		
	福神漬		だいこん なす 生姜 きゅうり れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
14 (月)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		771	牛乳を飲もう 
	牛乳	牛乳				27.9	
	メンチカツ	豚肉 	たまねぎ 	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 大豆油	塩	354	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン 		フレンチドレッシング		
	野菜スープ	鶏肉 	チンゲンサイ  とうもろこし にんじん たまねぎ		こしょう 醤油 塩 とりがらスープ コンソメスープの素		
15 (火)	米飯			米 		854	中華料理を 食べよう 
	牛乳	牛乳				32.8	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ 根深ねぎ 	大豆油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 テンメシジャン オイスターソース トウバンジャン 醤油 	612	
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり 	砂糖 ごま油	醤油 酢 塩		
	しゅうまい	豚肉 	たまねぎ 生姜 	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉	塩		
16 (水)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		770	季節の食べ物 「グリーン アスパラガス、 新たまねぎ」 
	ツナサンド	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	31.4	
	牛乳	牛乳				343	
	春のポトフ	鶏肉 	グリーンアスパラガス にんじん 新たまねぎ しめじ 	じゃがいも 	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
	二色ゼリー	寒天 	みかん果汁 いちご果汁	砂糖 水あめ			
17 (木)	米飯			米		819	だしを味わおう 
	牛乳	牛乳 				29.5	
	鶏肉とじゃがいものみそからめ	鶏肉 みそ 	生姜 にんじん 	でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん	443	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 白菜 		醤油 かつおだし 		
	すまし汁	豆腐 わかめ 	大根 えのきたけ 葉ねぎ 		かつおだし 塩 薄口醤油		
18 (金)	米飯			米 		775	ふるさと給食 「こんにやく、 さつまあげ、 もやし」 
	牛乳	牛乳				27.4	
	おでん	豚肉 昆布 うずら卵 生揚げ さつまあげ 	こんにやく 大根 	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム みりん	411	
	野菜のごま和え		もやし 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油 		
	みかん缶		みかん				
21 (月)	食パン(減量)			パン		755	血液を作る 食べ物 「あさり」 
	牛乳	牛乳 				29.7	
	オムレツ	鶏卵 	たまねぎ しめじ 	大豆油 砂糖 でんぷん なたね油	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 	428	
	野菜サラダ		キャベツ 小松菜 とうもろこし 枝豆 		イタリアンドレッシング		
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん 	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩		

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	主に力や熱のもとになる 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
(火)	22 米飯			米		690	ふるさと給食 「新たまねぎ」 
	牛乳	牛乳				25.7	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 豆腐 みそ 植物性たんぱく	たまねぎ 	豚脂 砂糖 ごま でんぶん	みりん 塩	503	
	山吹和え	鶏卵	ほうれん草 キャベツ	上新粉 砂糖 でんぶん 植物油	酢 塩 かつおだし 醤油		
	新たまねぎのみそ汁 	豆腐 わかめ みそ	大根 新たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし		
(水)	23 米飯			米		818	よくかんで 食べよう 
	牛乳	牛乳				31.8	
	肉じゃが	豚肉 	こんにゃく しいたけ にんじん たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム	535	
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ				
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し	 	でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
(木)	24 ソフトめん			ソフトめん		884	めんを 上手に食べよう 
	ミートソース	牛肉 豚肉  	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 チャツネ	31.8 473	
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
(金)	25 米飯			米		773	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「焼き豆腐」 
	牛乳	牛乳				29.0	
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	342	
	パンパンジー	鶏肉 	キャベツ きゅうり もやし		棒棒鶏ドレッシング		
	フルーツよせ		パイナップル 黄桃				
(月)	28 米飯			米		858	おなかを きれいに する 食べ物 「こんにゃく、 しめじ、白菜」 
	牛乳	牛乳				31.5	
	五目半べんのごま揚げ	五目半べん 鶏卵	 	小麦粉 ごま 大豆油		507	
	切干大根の煮物	油揚げ 	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	白菜 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
(水)	30 ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		801	季節の食べ物 「春キャベツ」 
	牛乳	牛乳				29.0	
	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	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ コンソメスープの素 中濃ソース こしょう 赤ワイン	416	
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり 赤ピーマン	アーモンド	コールスロドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル				

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」

ほくほくしゃんくん！
静岡市学校給食の
キャラクターだよ！



今年度も安心安全でおいしい給食を提供できるよう努めていきます。
どうぞよろしくお願ひいたします。



☆家庭配布用献立表には、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・くるみを原材料とした給食提供はありません。

☆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。

☆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。

☆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。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集「全国学校給食協会」、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。