

5月 給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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)	米飯(減量)			米		625	パンパンジーを 知ろう
	牛乳	牛乳				24.3	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 でんぶん 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	489	
	パンパンジー 黄桃缶	鶏肉	キャベツ きゅうり 黄桃	ごま	棒々鶏ドレッシング		
2 (金)	米飯(減量)			米		620	行事食 「こどもの日」
	かつおの二色丼	かつお油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒	26.3	
	牛乳	牛乳				364	
	野菜の磯香和え 若竹汁	のり わかめ 豆腐	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 新たけのこ にん じん 葉ねぎ		醤油 みりん かつおだし かつお節 昆布だし 薄口醤油 塩		
7 (水)	米飯(減量)			米		598	魚を食べよう 「ツナ」
	牛乳	牛乳				22.8	
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		黒ごま 小麦粉 大豆 油	カレー粉 フィッシュカ ルシウム	442	
	野菜のツナ和え けんちん汁	まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	小松菜 白菜 ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	青じそドレッシング かつおだし 醤油 塩		
8 (木)	うどん			うどん		570	季節の食べ物 「山菜」
	山菜うどん	油揚げ 鶏肉	にんじん えのきたけ なめ こ しめじ たけのこ わらび水煮 こんにゃく 根深ねぎ しいた け	でんぶん	かつおだし 昆布だし 醬 油 みりん 塩	28.6 415	
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き 和風サラダ	あじ みそ いか わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ご ぼう たけのこ きゅうり キャベツ 枝豆	植物油脂 砂糖	醤油 塩 和風乳化ドレッシング		
9 (金)	米飯(減量)			米		623	手作りふりかけの ひみつを知ろう
	牛乳	牛乳				24.6	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	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 でんぶん	醤油 酒 みりん	315	
	おひたし 手作りふりかけ	油揚げ ちりめん干し 塩昆 布 かつお節	ほうれん草 キャベツ	ごま 砂糖	醤油 かつおだし 酒 醤油 みりん 酢		
12 (月)	米飯(減量)			米		600	けんちん汁を 知ろう
	牛乳	牛乳				23.2	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 植 物油脂 大豆油	塩 砂糖	343	
	せんキャベツ みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ 大根 にんじん ごぼう しい たけ 根深ねぎ	じゃがいも	中濃ソース かつおだし 酒 みりん 塩		
13 (火)	ロールパン(減量)			パン		646	カンヌウィーク 献立
	牛乳	牛乳				26.6	
	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 白ワイン スープストック ホワイト ソース	430	
	春のポトフ パンナコッタ	ウインナー 豆乳	にんじん たまねぎ グリーン アスパラガス キャベツ いちご果汁	新じゃがいも 砂糖 植物油脂 水あ め でんぶん	塩 こしょう スープス トック ガラスープ 塩 ゲル化剤		
14 (水)	麦入り米飯			米 麦		703	おなかを きれいにする 食べ物 「こんにゃく」
	ポークカレー	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 りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ カレーパウダー 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	21.8 367	
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ パインアップル缶	海藻ミックス パインアップル	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
15 (木)	米飯(減量)			米		612	ふるさと給食 環境にやさしい お茶ふりかけ
	牛乳	牛乳				25.2	
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり かつお節	抹茶 <small>有機農業で作られた 抹茶です</small>	ごま 砂糖	醤油	431	
	牛乳 しずまえマンダイの野菜あんか け 即席漬け 静岡の実だくさん汁	マンダイ 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こんにゃく 大根 しめじ 小 松菜 葉ねぎ	でんぶん 大豆油 砂 糖 ごま	醤油 コンソメスープの素 塩 酢 かつおだし		
16 (金)	食パン(減量)			パン		721	乳製品をとろう 「ヨーグルト」
	牛乳	牛乳				30.1	
	大豆とウインナーのトマト煮	ベーコン 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 スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	456	
	ツナサラダ 冷凍ヨーグルト	まぐろ油漬 ヨーグルト	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
19 (月)	米飯(減量)			米		636	春の食べ物を 探してみよう
	牛乳	牛乳				26.0	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖	醤油 酢 塩	287	
	春の季節煮 フルーツよせ	鶏肉 あらめ 生揚 げ	にんじん たけのこ こんにゃ く えんどうまめ パインアップル みかん 黄桃	大豆油 新じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお だし		
20 (火)	米飯(減量)			米		741	パンサンスーを 知ろう
	牛乳	牛乳				25.6	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん た けのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉	510	
	パンサンスー 春巻	ハム 錦糸卵 豚肉	キャベツ きゅうり ほうれん 草 たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん 生姜 しいたけ	春雨 春雨 砂糖 でんぶん ラード 小麦粉 大豆 油	中華ドレッシング 醤油 塩		
21 (水)	米飯(減量)			米		620	海藻を食べよう 「ひじき」
	牛乳	牛乳				24.1	
	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ ひじ き	たけのこ しいたけ 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 みりん	371	
	厚焼卵 みそ汁	鶏卵 豆腐 わかめ みそ	新たまねぎ	砂糖 植物油脂 新じゃがいも	かつおだし		

5月 給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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
22 (木)	ソフトめん			ソフトめん		635	ビタミンCをとろう 「じゃがいも」
	シーフードソース	ベーコン あさり えび 鶏肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト トマト	大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム	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 フィッシュカルシウム とんこつスープ	25.4 351	
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
	蒸しじゃがいも			じゃがいも	塩		
23 (金)	米飯(減量)			米		595	酸味を楽しもう 「レモンじゃようゆ和え」
	牛乳	牛乳				22.0	
	五目半べんの磯辺揚げ	魚肉 あおさ粉	にんじん ごぼう	でんぷん 砂糖 小麦粉 大豆油	塩	337	
	野菜のレモンじゃようゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにやく にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
26 (月)	米飯(減量)			米		607	信州煮のみみつを 知ろう
	牛乳	牛乳				23.5	
	信州煮	鶏肉 黒半べん 生 揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油	332	
	野菜のごま和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
27 (火)	食パン(減量)			パン		632	初夏を感じよう 「グリーンポタージュ」
	牛乳	牛乳				24.6	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぷん 大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン	521	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり にんじん 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	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 スープストック 塩 こしょう		
28 (水)	米飯(減量)			米		567	いろいろな揚げ物を知ろう 「ししゃものフライ」
	牛乳	牛乳				22.2	
	ししゃものフライ	ししゃも		パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	420	
	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		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
29 (木)	米飯(減量)			米		630	海藻を食べよう 「わかめ」
	切干大根入りピビンバ	豚肉	切干大根 にんじん ほうれん草 だいずもやし にんにく	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉	24.7	
	牛乳	牛乳				404	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ えのきたけ	春雨	ガラスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖			
30 (金)	米飯			米		710	「歯と口の健康週間」
	カミカミカレー	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 りんごペースト れんこん	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム とんこつスープ	25.6 368	
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	こんがりピーンズ	大豆 ひよこまめ あおさ粉		大豆油	塩 こしょう		

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での動きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

みんながそろえば
栄養満点!



- ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- ※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。
- ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
- ※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。
- ※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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

【めん】

- 卵、そば

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>		

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、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。



イラスト出典:「新食育ブック」