



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
11日 (金)	ハンバーガー	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ トマト にんにく しょうが	バーガーパン げんまい さとう かたくりこ あぶら	594 25.3 378 2.3	給食が始まります。1日目はハンバーガーです。食べる前はしっかり手を洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ		
	みかんゼリー		みかん	さとう		
14日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	580 27.5 363 2.2	和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。ごはんを中心に、主菜、副菜、汁物とすることで栄養バランスが整いやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん とうもろこし グリンピース	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	じゃがいも		
15日 (火)	こめこパン			ロールパン こめこ	642 24.2 293 2.2	とり肉のトマト炒めは、とり肉とトマトを煮込んで作ります。とり肉の栄養は、体をつくるものになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	ポテトスープ		にんじん チンゲンサイ もやし	じゃがいも		
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
16日 (水)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	580 20.5 281 1.9	1年生の給食が始まります。船越小でも人気のカレーライスです。給食準備もがんばりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
17日 (木)	マーガリンパン			ロールパン さとう マーガリン	594 26.7 444 2.7	給食のやきそばは、一度めんを油であげてから作っています。このひと手間がおいしさの工夫です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ			
	チーズ	チーズ				
18日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	636 27.7 457 1.8	たけのこは、春が旬の食べ物です。食物繊維が多く、お腹の調子をととのえてくれるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ ほたて	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ こむぎこ		
	たけのこのそぼろに	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	さとう かたくりこ		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ			
21日 (月)	げんまいパン			ロールパン げんまい	577 22.7 339 2.1	春キャベツは、名前の通り春に収穫されるキャベツで、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホワイトシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム		
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
22日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	584 26.8 403 1.9	マーボー豆腐はひき肉や豆腐をみそで味付けて作ります。本来は辛い料理ですが、給食では食べやすいようにアレンジしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
23日 (水)	せきはん ごましお	あずき		もちごめ こめ ごま	599 21.9 581 2.1	入学・進級を お祝いした献 立です。お祝 い事なので、 お赤飯を炊き ます。デザート はお祝いのい ちごゼリーで す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツいりつくね	とりにく かつおけずりぶし	キャベツ しょうが	あぶら さとう でんぶん		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	おいわいデザート	とうにゅう	いちご	さとう		
24日 (木)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	599 22.6 385 2.6	ツナコロッケ は、お肉の代 わりに甘辛く 味付したツナ をじゃがいもと 混ぜ合わせた 和風のコロッ ケです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にはら	はるさめ あぶら さとう		
	きのことうふのスープ	とうふ	えのきだけ しめじ たまねぎ			
25日 (金)	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	571 23.9 358 2.6	静岡市内で とれた葉ねぎ とたけのこ、ト マトを使いま す。たけのこ はごはんに、 葉ねぎは豚汁 に使用します。 ふるさとの味 を味わいまし ょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ		
	トマト		トマト			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
28日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	592 23.2 411 1.7	生揚げは、 豆腐を厚めに 切って揚げて 作ります。生 揚げのカレー 炒めは、肉や 野菜と一緒に カレー風味に 炒めます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし とうもろこし			
りんごゼリー		りんご	さとう			
30日 (水)	ソフトめん ミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら	632 27.9 561 1.9	ソフトめん は、静岡市内 で作られてい ます。手作り のミートソー スとからめて 味わいませう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				

☆ 1年生は4月16日(水)から給食開始です。

☆ 給食がない学年：4月18日(金)1年生 保護者会のため

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。
- ※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年度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。



令和7年度 静岡市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」

◎静岡市の学校給食についてホームページで紹介しています！
献立表や給食レシピなど、静岡市の学校給食の情報を紹介しています。
ご家庭の食事や食育にぜひご活用ください。

学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

小学校の待機調理員も募集しています。
詳しくは学校までお問い合わせください。



静岡市 給食

検索

