



6月 給食こんだてひょう



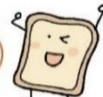
令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年6月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数19回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
2	月	きゅうぎょうび 休業日								
3	火	げんまいパン			パン げんまい	620	25.6	369	2.3	 令和7年度「食事to健康」 学校給食課の年刊おたより です。ぜひ見てください！  しょっかんくん 食事と健康
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト	さとう あぶら					
		こぶさいも			じゃがいも					
		やさいスープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン						
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	603	24.8	403	2.0	【ふるさと給食の日*小松菜】小松菜には、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが豊富です。静岡市内でも多く生産されているため、給食でも積極的に使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ちくわのいそべあげ	ちくわ のり		こむぎこ あぶら					
		ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	キャベツ こまつな						
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも					
5	木	しょくパン			パン	623	28.5	340	2.5	【にんじん】にんじんには、肌を健康に保ち、目の健康を守る働きがあります。また、抗酸化作用があるので病気を予防する効果もあります。給食では、彩にもなるため、ほとんど毎日になんじんを使用しています。
		ツナマヨネーズ	まぐろ		マヨネーズ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ トマト にんじん しめじ	じゃがいも さとう あぶら					
		バインサラダ		キャベツ バイナップル きゅうり	ドレッシング					
6	金	むぎごはん			こめ むぎ	587	26.0	395	1.7	【にら】にらは、春から夏にかけて旬をむかえます。にらは、独特な香りがありますが、この香りのもとになる成分に体の疲れをとってくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら					
		もやしとにらのソテー		もやし キャベツ にら	あぶら					
9	月	げんまいパン			パン げんまい	634	25.7	323	2.3	【ミネストローネ】ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」と言う意味があります。今日のミネストローネにも、肉や野菜、豆など具たくさんになるように色々な食材を使いました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		ミネストローネ	とりにく だいす	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん	マカロニ					
10	火	カミカミカレーライス	ぶたにく いか だいす	たまねぎ にんじん れんこん グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	650	26.5	337	2.2	【カミカミカレー】カレーの中にイカやれんこんなど歯ごたえのよい食材がたくさん入っています。よくかんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら					
11	水	ふつうにっか じかん 普通日課3時間								
12	木	ソフトめん ハッシュドポークソース	ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん しめじ グリーンピース しょうが にんにく	ソフトめん ハヤシルウ なまクリーム あぶら	592	27.8	384	2.1	【ハッシュドポーク】「ハッシュド」とは、「細かく刻んだ」という意味があります。今日は、たっぷりの玉ねぎなどの野菜と豚肉を使ったハッシュドポークです。ソフトめんにからめていただきますしゅう。
		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 コーン	ドレッシング					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
13	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	614	24.2	320	2.6	【よくかんで食べよう】食べ物をよくかんで食べることは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防に役立つなど体によい働きがあります。かみ応えのよい食べ物だけではなく、やわらかい食べ物もよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら					
		いりどり	とりにく	たけのこ れんこん こんにゃく にんじん いんげん しいたけ						
		みそしる	みそ	たまねぎ こまつな えのき						
16	月	むぎごはん		16日～20日はふるさと給食週間です	こめ むぎ	611	27.3	385	1.7	【ふるさと給食の日*豆腐】給食の豆腐製品は、市内のとうふ屋さんで学校給食用に作ってもらったものを多く使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく	もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ	でんぶん あぶら					
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ					



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）							
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g				
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ							
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	582	24.5	358	2.0				
		てづくりふりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		さとう こま	【ふるさと給食の日＊しらす干し】イワシの稚魚を天日などで干したものをしらす干しといいます。駿河湾では、しらすが多く水揚げされるので、しらす干しも多く生産されています。今日は、しらす干しを使って給食室でふりかけを作ります。							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		やさいのうまに	なまあげ ぶたにく	たけのこ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら								
		みそしる	みそ	ごぼう いんげん しいたけ									
18	水	ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	こめ むぎ	614	22.3	309	2.4				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊加工品】給食では、一部加工品を使用する場合もあります。その場合も原料や工場が衛生的に管理されているものを選定しています。今日のフライも市内の工場で作られたものを使用します。							
		コーンフライ	ぎゅうにゅう	コーン	こむぎこ あぶら パンこ								
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん しいたけ たまねぎ	はるさめ								
19	木	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	581	23.2	456	2.4				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊牛乳】給食の牛乳は、富士宮で育てられた牛から搾乳し、静岡市でパックに詰められたものを使用しています。牛乳には、わたしたちの骨や歯を丈夫にするために欠かせないカルシウムが豊富です。ゆっくり飲みましょう。							
		スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ	たまねぎ	じゃがいも								
		やさいとうピオリのスープ	ぶたにく	はくさい キャベツ にんじん	こむぎこ								
		チーズ	チーズ										
20	金	むぎごはん			こめ むぎ	605	27.7	348	1.7				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊静岡おでん】「静岡おでん」は静岡市の郷土料理です。静岡おでんの特徴は、黒い煮汁で串にささった具材を煮込んで作ります。給食ではいろいろな食材を食べてほしいので、一口大に切って作ります。							
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ	だいこん こんにゃく	じゃがいも								
			さつまあげ ころはんぺん										
			すじほこ こんぶ おでんこ										
23	月	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ		【給食のシチュー】シチューのルーは、小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。時間をかけてなめらかになるよう作っています。バターの香りなども楽しみながら食べましょう。							
		マスカットゼリー		マスカットかじゅう	さとう みずあめ								
		ロールパン			パン	636	27.6	344	2.4				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【給食のシチュー】シチューのルーは、小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。時間をかけてなめらかになるよう作っています。バターの香りなども楽しみながら食べましょう。							
		ウィンナー	ウィンナー		さとう								
ポイルキャベツ		キャベツ											
24	火	コーンとだいのすのシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも こむぎこ バター	【環境おうえん給食】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。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。							
			とりにく だいのす チーズ		あぶら なまクリーム								
		むぎごはん			こめ むぎ					588	21.5	324	1.6
		環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	ごま さとう								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
25	水	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	【ちやし】ちやしは、大豆等の豆を噛いところてん芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。豆にはほとんど含まれていませんが、ちやしになるとビタミンCが増えます。							
		にびたし	ちくわ	にんじん グリンピース									
		みかんゼリー		キャベツ こまつな もやし									
				みかんかじゅう	さとう みずあめ								
		マーガリンパン			パン マーガリン					577	26.5	420	2.3
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【いわし】いわしは、昔からよく食べられている魚です。体をつくるために欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるために必要なビタミンDも多いのでしっかり食べてほしい魚です。							
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま								
		にらととうふのスープ	とうふ	たまねぎ にら									
		むぎごはん			こめ むぎ					601	24.7	605	2.3
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【いわし】いわしは、昔からよく食べられている魚です。体をつくるために欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるために必要なビタミンDも多いのでしっかり食べてほしい魚です。							
		いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん								
		きんぴら		ごぼう こんにゃく にんじん	さとう ごまあぶら ごま								
		みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい こまつな									
30	月	ひじきごはん	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん	こめ さとう	572	23.1	378	2.5				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食の日＊黒はんぺん】黒はんぺんは、いわしやサバ等の青魚を丸ごと使って作られています。							
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ								
		みだくさんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごまあぶら								
30	月	こくとうパン			パン くらざとう	629	24.9	319	2.4				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【トマト】おいしいトマトを見かけるポイントは、おしりに星の形や白いすじがあることです。この星が熟成している証です。また、はりとつやがあり、がくが反り返っているとよいトマトです。							
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ バター あぶら								
		チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ にんじん	じゃがいも								
		りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう みずあめ								

※ 麺の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

※ 家庭配付用献立表には、全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。



静岡市学校給食
ウェブサイト



