

6月

給食献立表



◆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

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター			
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)	ひと口メモ
2 (月)	米飯			米		744 32.3 411	魚を食べよう 「さわら」
	牛乳	牛乳					
	さわらのてり焼き	さわら	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
3 (火)	米飯（減量）			米		814 35.4 466	生揚げ 今日は、市内の豆腐屋さんが作ってくれた生揚げを使用しています。カレー粉を使い少しスパイシーな味付けになっています。
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩 イースト		
4 (水)	うどん			うどん		736 28.4 366	かつおだしの うま味を 感じよう 「五目うどん」
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なると	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	野菜のかき揚げ		たまねぎ にんじん 小松菜	小麦粉 でんぷん なたね油 大豆油			
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
5 (木)	米飯（減量）			米		775 25 358	ごぼう ごぼうは、独特の香りや歯ごたえがあり、日本以外で食べている国はほとんどないようです。食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え動脈硬化などに効果があります。
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 ごま油 砂糖	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
6 (金)	米飯			米		801 27.3 287	ゆっくりよくかんで 食べていますか？ 6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、強い体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ピーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウスターソース みりん 中華スープの素		
	にらまんじゅう	大豆粉 豚肉	キャベツ にら 長ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖 豚脂 米油 ラード	醤油 塩 こしょう		
	中華コーンスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし クリームコーン ほうれん草	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
9 (月)	食パン（減量）			パン		733 35.4 485	★一口30回を 意識し、よく味わって食べる 
	チーズ	チーズ					
	牛乳	牛乳					
	ミートボール（トマト味）	鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油	トマトケチャップ チキンエキス 塩 香辛料 酢 醤油 ウスターソース ポークエキス 香辛料 イタリアンドレッシング		
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし				
10 (火)	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	835 27.8 466	★食べた後は しっかり歯を みがく 
	麦入り米飯	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう れんこん	米 麦 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 カレールー トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
11 (水)	米飯（減量）			米		800 33.8 426	ツナ ツナとは、英語で“tuna”をカタカナ表記したもので、まぐろやカツオなどの総称です。
	牛乳	牛乳					
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		黒ごま 小麦粉 大豆油	パブリカ		
	野菜のツナ和え	まぐろ水煮	ほうれん草 キャベツ		酢 醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
12 (木)	食パン（減量）			パン		758 33.1 559	ハンバーグ ハンバーグは、ドイツのハンブルクに起源があるとされています。明治時代に日本に伝わりました。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム	豚脂 でんぷん 大豆油 マーガリン 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	フレンチサラダ		きゅうり キャベツ もやし		フレンチドレッシング		
	マカロニスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ	スープストック 塩 こしょう 酒		
13 (金)	米飯	太字は県内産です		米		718 28.1 407	ふるさと給食週間 
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ 鋒 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	きゅうりかつお漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	県内産みかんゼリー		みかん	水あめ 砂糖			
16 (月)	米飯			米		776 31.3 378	13日(金)～19日(木)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	とうがん入りそばろ汁	鶏肉	しめじ とうがん 小松菜	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油 フィッシュカルシウム		

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
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		
17 (火)	食パン (減量)			パン		812 29.2 457	食べ物の由来や産地、 誰がどう作ったのか、 何からつくられている のかなど、食べ物につ いてよく知ることは、 自分の食を自分で選 び、安全に、そして健 康に食べていく力を育 みます。 給食は、海の幸・山の 幸とともに豊富な静岡の 食材を積極的に取り入 れ、伝統的な食文化な どに触れる機会となっ ています。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とう もろこし グリンピース	じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 カレー粉		
	みかんドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とう もろこし		みかんドレッシング		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん しめ じ マッシュルーム	小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 こ しょう 白ワイン		
18 (水)	米飯			米		772 30 388	
	環境にやさしいお茶ふりかけ				環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく しいた け ごぼう たけのこ れ んこん 枝豆	大豆油 里芋 砂糖	酒 みりん 醤油 かつお だし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂 でんぷ ん	みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
19 (木)	米飯 (減量)			米		744 30.3 401	
	牛乳	牛乳					
	五目半ぺんの磯辺焼き	五目半ぺん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	野菜の酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	静岡汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	玄米	かつおだし 酒 醤油 塩		
20 (金)	米飯 (減量)			米		794 25.3 414	令和7年度 「食事 to 健康」 学校給食課が作 成する年刊おたより 「食事to健康」が、 Webサイトにアップ ロードされました。内 容は、令和6年度の 学校給食での取り組 みと「朝ごはんのバラ ンス」について。中学 生が考えた、「自分で 作ることができる朝 ごはんの料理例」が 載っています。ぜひ見 てください！
	牛乳	牛乳					
	イカメンチカツ	いか	キャベツ にんじん 生姜 にんにく	砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		1000アイランドドレッ シング		
	実だくさん汁	油揚げ 豆腐 みそ	白菜 大根 しめじ 葉ね ぎ	さつまいも	かつおだし		
23 (月)	ソフトめん			ソフトめん		775 32.4 445	
	ミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース トマト ピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャッ プ ウスターソース ハヤ シルウ コンソメスープの 素 チャツネ 塩 こしょ う フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ドレッシング		
	マスカットゼリー		ぶどう	砂糖 水あめ			
24 (火)	米飯			米		698 28 438	魚を食べよう 「いわし」
	牛乳	牛乳					
	いわしのみぞれ煮	いわし	大根 生姜	砂糖	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 も やし	アーモンド 砂糖	醤油		
	きのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	白菜 えのきたけ しめじ にんじん なめこ 根深ね ぎ		かつおだし		
25 (水)	米飯			米		769 29.6 539	ひじき 縄文時代から食されて いる、日本人にとって なじみ深い海藻です。 食物繊維やカルシウム が豊富に含まれていま す。
	牛乳	牛乳					
	肉みそひじき丼	豚肉 ひじき みそ	たまねぎ にんじん 生姜	大豆油 砂糖 でんぷん	酒 醤油 みりん こしょ う フィッシュカルシウム		
	小松菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ 小松菜		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油	かつおだし 醤油 塩		
26 (木)	食パン (減量)			パン		765 35 432	骨を丈夫に する食べ物 「大豆」 「チーズ」
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ	こしょう		
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマ トピューレ	大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩 フィッシュカルシウム		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
27 (金)	米飯 (減量)			米		806 31.8 590	麻婆豆腐 中国の内陸部の厳しい 環境で生まれた四川料 理は、辛い料理が有名 ですが、現地で食べら れているものはそれほ ど辛いものばかりでは ないようです。日本で ポピュラーな四川料理 は、麻婆豆腐や担担麺 などがあります。
	牛乳	牛乳					
	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 でんぷん 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		
	ごまドレッシングサラダ	ハム	ほうれん草 キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩 ポークエキス 香辛料		
30 (月)	米飯			米		865 22.6 430	貧血の予防に 効果のある野菜 「ほうれん草」
	牛乳	牛乳					
	春巻	豚肉	たけのこ たまねぎ にん じん キャベツ ねぎ に んにく 生姜 しいたけ	豚脂 春雨 砂糖 ショートニング 小麦粉 水あめ 大豆油	醤油 オイスターソース 上湯 X0醤 香辛料 塩		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖	醤油		
	わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 根深ねぎ にんじん		かつおだし		

- 給食費は全て食材料費に使われています。
●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
●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。
●家庭配付用献立表には、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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
●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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
●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。