

6月 給食献立表



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	梅ヶ島小中学校 主にエネルギーになる 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	米飯 牛乳 コロッケ おひたし 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	 にんじん、たまねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 醤油 かつおだし かつおだし	836 27.7 479	だしを味わおう
3 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが きゅうりとつぼ漬けの和え物 納豆	牛乳 豚肉 	 こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ つぼづけ	米 じゃがいも 砂糖 ごま たれ からし	788 31.1 383	骨や歯を丈夫にする食べ物 「納豆」
4 (水)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー ごぼうのサラダ バインアップル缶	牛乳 豚肉 いか 	 にんにく 生姜 たまねぎ りんごペースト にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり バインアップル	米 麦 大豆油 じゃがいも 和風乳化ドレッシング	896 27.0 410	歯と口の健康週間
5 (木)	食パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵 ひよこめ 	 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	パン マヨネーズ でんぶん とんこつスープ 塩 コンソメスープの素 こしょう 醤油	746 34.7 439	魚を食べよう
6 (金)	米飯 牛乳 切干大根入りピビンバ 揚げしゅうまい ワンタンスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	 にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 生姜 しいたけ たまねぎ 白菜 根深ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油 パン粉 ワンタン 中華スープの素 塩 醤油 こしょう 酒 とりがらスープ	828 30.1 359	血液をつくる食べ物「牛肉、ほうれん草」
9 (月)	米飯 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 即席漬け すまし汁	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 みそ 塩昆布 豆腐 わかめ	 にんにく 生姜 にんじん しいたけ 枝豆 白菜 にんじん しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま 醤油 塩 酒 みりん かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	730 28.2 467	だしを味わおう
10 (火)	うどん カレー南蛮 牛乳 大根サラダ 大豆といりこのポリポリ揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬 大豆 かえり煮干し	 にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	うどん 大豆油 でんぶん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	893 39.0 522	よくかんで あごをきたえよう 「大豆、煮干し」
11 (水)	米飯 牛乳 筑前煮 野菜のごま和え 手作りふりかけ	牛乳 生揚げ 鶏肉 塩昆布 かつお節 ちりめん干し	 生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん いんげん キャベツ 小松菜 もやし	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 白ごま 砂糖 ごま 砂糖	761 29.1 407	福岡県の料理 「筑前煮」
12 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル 杏仁かん	牛乳 豚肉 豆腐 牛乳 寒天	 にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 黄桃	米 大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 砂糖 中華スープの素 醤油 酒 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング	811 28.8 623	中国の料理
13 (金)	食パン 牛乳 サーモンマヨフライ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 さけ たちうお 鶏肉 あさり 牛乳	 たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり いんげん 枝豆 たまねぎ にんじん	パン パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	906 33.5 487	血液をつくる食べ物「あさり」
16 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん おかか和え 抹茶プリン	牛乳 豚もつ 黒半べん 昆布 さつまあげ すじ鯨 おでん粉 かつお節 豆乳	 こんにゃく 大根 小松菜 キャベツ にんじん 抹茶	米 じゃがいも 砂糖	696 25.2 370	ふるさと給食週間 「静岡おでん、 こんにゃく、 じゃがいも、 さつまあげ、 黒はんぺん」

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
17 (火)	米飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 鶏肉	たまねぎ にんにく りんごペースト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	米 豚脂 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん じゃがいも マヨネーズ	醤油 酢 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう とりがらスープ 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素	822 30.1 540	ふるさと給食週間 「牛乳」 
18 (水)	ミルク食パン 牛乳 じゃがいものトマト煮 コールスロー フルーツよせ	スキムミルク 牛乳 ウインナー チーズ コールスロー フルーツよせ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル みかん	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム コールスロードレッシング	796 26.7 439	ふるさと給食週間 「しめじ」 
19 (木)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 野菜のアーモンド和え なめこ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 みそ	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 大根 なめこ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 アーモンド 砂糖	環境にやさしい お茶ふりかけ 酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし	749 30.5 513	ふるさと給食週間 「もやし」 
20 (金)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 梅とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 黒はんぺん ちりめん干し 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 梅 たまねぎ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 大豆油 じゃがいも	塩 酒 かつおだし	758 27.0 462	ふるさと給食週間 「黒はんぺん」 
23 (月)	ミルク食パン 牛乳 オムレツ 野菜サラダ コーンポタージュ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 牛乳	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし クリームコーン	パン 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも 生クリーム	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 イタリアンドレッシング とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	701 27.4 390	暑さに負けない 食べ物 「きゅうり」 
24 (火)	麦入り米飯 牛乳 大豆のカレー キャベツとウィンナーのソテー レモンゼリー	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト とうもろこし キャベツ	米 麦 大豆油 じゃがいも 大豆油	赤ワイン こしょう カレー粉 カレールウ 中濃ソース チャツネ フィッシュカルシウム 塩 こしょう コンソメスープの素	915 28.2 418	骨や歯を丈夫に する食べ物 「大豆」 
25 (水)	米飯 牛乳 みそメンチカツ 和風サラダ とうがん入りそばろ汁	牛乳 豚肉 八丁みそ ちくわ 鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんじん とうがん 葉ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 でんぷん パン粉 でんぷん	醤油 中濃ソース 塩 みりん かつおだし 和風ドレッシング かつおだし 酒 醤油 こしょう 塩	820 24.8 275	愛知県の料理 「みそメンチ カツ」 
26 (木)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ 大根 にんじん こんにゃく 葉ねぎ	米 砂糖 大豆油	酒 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 醤油 塩	773 28.0 402	魚を食べよう 
27 (金)	ソフトめん ミートソース 牛乳 海藻サラダ フライドポテト	牛肉 豚肉 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトビュレ キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 砂糖 じゃがいも 大豆油	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス チャツネ フィッシュカルシウム ハヤシルウ 中濃ソース デミグラスソース トマトケチャップ コンソメスープの素 青じそドレッシング 塩 こしょう	835 30.0 401	おなかをきれいに する食べ物 「海藻」 
30 (月)	米飯 牛乳 そばろ汁 野菜のツナ和え 駿河汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 まぐろ油漬 いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 にんじん しいたけ 枝豆 小松菜 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 油 じゃがいも	酒 醤油 みりん 塩 青じそドレッシング かつおだし	812 36.8 431	ふるさと給食 「まぐろ油漬け、 じゃがいも、 いわしのつみれ、 葉ねぎ」

☆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。

☆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。

☆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。

☆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。

☆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。

※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。

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!

しよっかんくん 食事と健康

