

令和7年6月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数21回）

令和7年度 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」



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
2 (月)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	574	よくかんで食べよう 「味付煮干し」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	367	
	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぷん	2.7	
	あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう		
3 (火)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	573	キムタクごはんを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	
	ごもくワントンスープ	とりにく ぶたにく	きくらげ にんじん もやし キャベツ こまつな	こむぎこ	544	
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.5	
4 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	579	おなかをきれいにする 食べ物 「ひじき」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	403	
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな キャベツ		2.1	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		
5 (木)	ウインナードッグ	ウインナー	キャベツ	パン さとう	617	はさんで食べよう 「ウインナードッグ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	340	
6 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	555	環境おうえん給食 ふるさと給食の日
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま	22.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			313	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく	あぶら じゃがいも さんおんとう	1.7	
	ちくわいりにびたし	ちくわ	こまつな もやし キャベツ			
9 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	603	愛知県の郷土料理 「みそカツ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23	
	みそカツ	ぶたにく はっちょうみそ		こむぎこ パンこ あぶら さとう	292	
	ポイルキャベツ		キャベツ		1.6	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
10 (火)	くろざとうしょくパン			パン くろざとう	585	エネルギーになる 食べ物 「じゃがいも」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9	
	さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ	349	
	こふきいも			じゃがいも	1.9	
	こまつなのスープ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん			
11 (水)	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	603	よくかんで食べよう 「カミカミ カレーライス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	コールスロートレッシング	279	
12 (木)	ソフトめん			ソフトめん	590	おはしで上手に 食べよう 「ソフトめん」
	ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら なまクリーム	25.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			375	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コーンドレッシング	2	
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
13 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	581	季節の魚を食べよう 「いわしの梅煮」 ※6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	いわしのうめに	いわし	うめ	さんおんとう	485	
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら ごま さとう	2.3	
	みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
16 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	562	ふるさと給食週間 (16日～20日)
	てづくりふりかけ	しらすぼし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	22.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			360	
	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	じゃがいも さんおんとう	2.3	
	みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ			
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	554	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6	
	ぶたにくとやさいのソテー	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にら	あぶら	283	
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	1.6	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
18 (水)	ロールパン			パン	553	ふるさと給食週間 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.3	
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ あぶら	309	
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら	2.6	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん			
19 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	612	ふるさと給食週間 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25	
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	356	
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん		1.7	
	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	おちゃ	さとう もちこ しょうしんこ		
20 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	571	ふるさと給食週間 環境おうえん給食 
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	ごま	21.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			363	
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	2.4	
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ こまつな	あぶら		
	とうがんのみそしる	わかめ とうふ みそ	とうがん はねぎ			
23 (月)	しょくパン			パン	578	季節の野菜 「グリーンアスパラ」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	26	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			299	
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		2.3	
	アスパラガスのソテー		とうもろこし グリーンアスパラ	じゃがいも あぶら		
	やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ			
24 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	578	中華の献立を 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	397	
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら	1.7	
25 (水)	ロールパン			パン	568	いろいろな具材を 楽しもう 「洋風おでん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも	325	
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	2.3	
	マスカットゼリー		マスカットかじゅう	さとう		
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	582	大豆の栄養を いただこう 「大豆の磯煮」 ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	
	あつやきたまご	たまご		さとう	330	
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さんおんとう	2.2	
	みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな			
27 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	570	塩分のとりすぎに 気を付けよう ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7	
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん あぶら さとう	319	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし		1.8	
30 (月)	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら	587	魚を食べよう 「ししゃものフライ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ あぶら	357	
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ	2.3	

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン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。
※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
※都合により献立に変更がある場合があります。
※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。
※家庭配布献立表には、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。
※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの特参をお願いいたします。
○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

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!

しょっかんくん 食事と健康



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。6日、20日の給食で使う予定のお茶は有機農業で作られました。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。

