

# 6月 給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

| 日(曜)      | 献立             | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                   | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む     | 調味料   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 備考                           |
|-----------|----------------|--------------------------|---|--------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------|
| 2<br>(月)  | ミルク食パン(減量)     | スキムミルク                   |   | パン                             |   | 596                                  | 手を洗おう                        |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 25.5                                 |                              |
|           | 肉団子のケチャップソースかけ | 鶏肉 大豆                    | たまねぎ  | パン粉 小麦粉 豚脂<br>大豆油 砂糖           | 塩 醤油 トマトケチャップ<br>ウスターソース  | 23.9                                 |                              |
|           | フレンチサラダ        | ハム                       | キャベツ グリーンアスパラガス<br>きゅうり とうもろこし                  |                                | フレンチドレッシング  |                                      |                              |
|           | ポテトスープ         | 豚肉                       | たまねぎ にんじん チンゲンサイ                                | じゃがいも                          | 塩 スープストック<br>こしょう ガラスープ   |                                      |                              |
| 3<br>(火)  | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 651                                  | ごぼうを<br>知ろう                  |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 25.0                                 |                              |
|           | 豚肉とごぼうの卵とじ     | 豚肉 かまぼこ 鶏卵               | しいたけ にんじん ごぼう<br>たまねぎ たけのこ さやえんどう               | 大豆油 砂糖                         | 酒 みりん 醤油  | 323                                  |                              |
|           | 野菜のツナ和え        | まぐろ油漬                    | 小松菜 キャベツ  |                                | 青じそドレッシング   |                                      |                              |
|           | 黄桃缶            |                          | 黄桃  |                                |   |                                      |                              |
| 4<br>(水)  | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 642                                  | たんぱく質を<br>とろう                |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 25.3                                 |                              |
|           | 豆腐と豚肉の旨煮       | 豚肉 豆腐                    | しいたけ たけのこ にんじん<br>生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ                | 大豆油 サラダ油<br>でんぶん ごま油           | 酒 中華スープの素 醤油<br>こしょう オイスターソース   | 482                                  |                              |
|           | パンサンスー         | ハム 錦糸卵                   | キャベツ きゅうり ほうれん草                                 | 春雨                             | 中華ドレッシング  |                                      |                              |
|           | しゅうまい          | 豚肉                       | たまねぎ しょうが                                       | パン粉 でんぶん 砂糖                    | 塩   |                                      |                              |
| 5<br>(木)  | ソフトめん          |                          |   | ソフトめん                          |   | 777                                  | きんとんを<br>知ろう                 |
|           | ミートソース         | 牛肉 豚肉 チーズ<br>スキムミルク      | にんにく 生姜 たまねぎ にん<br>じん トマト りんごペースト<br>グリーンピース    | 大豆油 小麦粉 マー<br>ガリン 生クリーム        | 赤ワイン ウスターソース<br>チャツネ スープストック<br>とんこつスープ トマトケ<br>チャップ こしょう                           | 26.9<br>344                          |                              |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   |                                      |                              |
|           | 海のサラダ          | いか ひじき 海藻<br>ミックス        | きゅうり キャベツ                                       |                                | イタリアンドレッシング   |                                      |                              |
|           | きんとんパイ         | 鶏卵                       |   | さつまいも 砂糖 小<br>麦粉 マーガリン 大<br>豆油 | 塩   |                                      |                              |
| 6<br>(金)  | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 612                                  | スタミナを<br>つけよう                |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 24.7                                 |                              |
|           | 焼き肉            | 豚肉                       | たまねぎ 生姜 にんにく りん<br>ごペースト ピーマン 赤ピーマ<br>ン         | 大豆油                            | 酒 醤油 フィッシュカル<br>シウム   | 350                                  |                              |
|           | ナムル            |                          | ほうれん草 にんじん 小だいず<br>もやし 大根                       |                                | ナムルドレッシング   |                                      |                              |
|           | トックのスープ        | 豆腐 わかめ                   | キャベツ えのきたけ                                      | トック                            | ガラスープ 中華スープの<br>素 塩 こしょう 薄口醬<br>油   |                                      |                              |
| 9<br>(月)  | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 612                                  | 焼き豆腐の<br>ヒミツを<br>知ろう         |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 28.2                                 |                              |
|           | 焼き豆腐の中華煮       | 焼き豆腐 豚肉 ち<br>くわ うずら卵     | にんじん もやし たけのこ し<br>いたけ チンゲンサイ                   | 大豆油 砂糖 でんぶ<br>ん                | 中華スープの素 オイス<br>ターソース 醤油   | 382                                  |                              |
|           | リャンパン          | ハム                       | レタス きゅうり  | 春雨                             | 中華塩味ドレッシング  |                                      |                              |
|           | ミニトマト          |                          | ミニトマト   |                                |   |                                      |                              |
| 10<br>(火) | 食パン(減量)        |                          |   | パン                             |   | 653                                  | たまねぎの旨味を<br>味わおう             |
|           | キャラメルクリーム      |                          |   | キャラメルクリーム                      |   | 23.0                                 |                              |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 502                                  |                              |
|           | オムレツ           | 鶏卵                       |   | 砂糖 植物油 大豆油                     | 塩 酢 トマトケチャップ<br>スープストック 塩 こ<br>しょう  |                                      |                              |
|           | スパゲッティソテー      | ウインナー                    | たまねぎ ピーマン                                       | 大豆油 スパゲッティ                     | ガラスープ 酒 スープス<br>トック 塩 こしょう 薄<br>口醤油   |                                      |                              |
|           | オニオンスープ        | ベーコン                     | にんじん たまねぎ パセリ                                   |                                |   |                                      |                              |
| 11<br>(水) | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 605                                  | 郷土料理<br>「筑前煮」                |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 22.7                                 |                              |
|           | 筑前煮            | 鶏肉                       | 生姜 こんにゃく しいたけ ご<br>ぼう たけのこ にんじん れん<br>こん さやえんどう | 大豆油 じゃがいも<br>砂糖                | 酒 みりん 醤油 かつお<br>だし  | 347                                  |                              |
|           | ししやもの唐揚げ       | ししやも                     |   | でんぶん 大豆油                       |   |                                      |                              |
|           | 和風サラダ          | いか わかめ                   | きゅうり キャベツ                                       |                                | ごまドレッシング  |                                      |                              |
| 12<br>(木) | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 662                                  | ビタミンCを<br>とろう<br>「キウイフルーツ」   |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 21.1                                 |                              |
|           | ハヤシライス         | 豚肉 チーズ スキ<br>ムミルク        | にんにく 生姜 にんじん たま<br>ねぎ りんごペースト グリン<br>ピース        | 大豆油 じゃがいも<br>生クリーム             | 赤ワイン スープストック<br>塩 こしょう チャツネ<br>トマトケチャップ ウス<br>ターソース ハヤシルウ<br>フィッシュカルシウム と<br>んこつスープ | 339                                  |                              |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   |                                      |                              |
|           | コーンサラダ         |                          | とうもろこし キャベツ レタス<br>きゅうり                         |                                | クリーミーコーンドレッシ<br>ング  |                                      |                              |
|           | キウイフルーツ        |                          | キウイフルーツ   |                                |   |                                      |                              |
| 13<br>(金) | ナン(減量)         |                          |   | ナン                             |   | 732                                  | 暑さに負けない<br>食事をしよう            |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 30.1                                 |                              |
|           | ドライカレー         | 豚肉 牛肉 大豆<br>チーズ          | にんにく 生姜 にんじん たま<br>ねぎ ピーマン トマト グリン<br>ピース       | 大豆油                            | 赤ワイン ガラムマサラ<br>チリパウダー 中濃ソース<br>ターメリック スープス<br>トック カレー粉 塩 こ<br>しょう 醤油 フィッシュ<br>カルシウム | 408                                  |                              |
|           | アーモンドサラダ       |                          | キャベツ きゅうり 赤ピーマン<br>枝豆 とうもろこし                    | アーモンド                          | 和風乳化ドレッシング  |                                      |                              |
|           | 焼きポテト          |                          |   | フレンチポテト 大豆<br>油                | 塩 こしょう コンソメ<br>スープの素  |                                      |                              |
| 16<br>(月) | 米飯(減量)         |                          |   | 米                              |   | 580                                  | ふるさと給食週間<br>「五目半べん<br>のごま揚げ」 |
|           | 牛乳             | 牛乳                       |   |                                |   | 21.3                                 |                              |
|           | 黒半べんのごま揚げ      | 黒半べん                     |   | 小麦粉 ごま 大豆油                     |   | 391                                  |                              |
|           | 梅とじゃこのサラダ      | ちりめん干し                   | レタス 大根 黄ピーマン れん<br>こん 梅                         |                                | 酒   |                                      |                              |
|           | かき玉汁           | 豆腐 鶏卵                    | にんじん たまねぎ 葉ねぎ                                   | でんぶん                           | かつおだし 薄口醤油 塩  |                                      |                              |



# 6月 給食献立表

小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

| 日(曜)      | 献立            | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む    | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 備考                                   |
|-----------|---------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 17<br>(火) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 583                                  | ふるさと給食週間<br>有機野菜を<br>知ろう             |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 23.2                                 |                                      |
|           | いわしの梅煮        | いわし                      | 梅 生姜                             | 砂糖                         | 醤油 塩  | 454                                  |                                      |
|           | きんぴら          |                          | ごぼう にんじん こんにゃく                   | 大豆油 砂糖 ごま                  | みりん 醤油 赤唐辛子粉                                |                                      |                                      |
|           | 豚汁            | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ          | 大根 葉ねぎ                           | じゃがいも                      | かつおだし                                       |                                      | 環境おうえん給食                             |
| 18<br>(水) | 食パン(減量)       |                          |                                  | パン                         |   | 678                                  | ふるさと給食週間<br>「ツナサンド」                  |
|           | ツナサンド         | まぐろ水煮 まぐろ<br>油漬          | きゅうり とうもろこし                      | マヨネーズ                      | こしょう  | 30.6                                 |                                      |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 350                                  |                                      |
|           | 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<br>ビュレ             | 大豆油 じゃがいも<br>砂糖 生クリーム      | 赤ワイン スープストック<br>トマトケチャップ ウス<br>ターソース こしょう 塩 |                                      |                                      |
|           | パインアップル缶      |                          | パインアップル                          |                            |   |                                      |                                      |
| 19<br>(木) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 618                                  | ふるさと給食週間<br>「かつおの<br>コロッケ」           |
|           | 環境にやさしいお茶ふりかけ | のり かつお節                  | 抹茶                               | ごま 砂糖                      | 醤油  | 20.2                                 |                                      |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 428                                  |                                      |
|           | かつおのコロッケ      | かつお                      | たまねぎ                             | じゃがいも 砂糖 パン<br>粉 小麦粉 大豆油   | 醤油 塩 こしょう                                   |                                      |                                      |
|           | きゅうりとつぼ漬けの和え物 |                          | きゅうり つぼづけ                        | ごま                         |   |                                      | 環境おうえん給食                             |
|           | 静岡の実だくさん汁     | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ          | 小松菜 にんじん 大根 しめじ<br>葉ねぎ           |                            | かつおだし                                       |                                      |                                      |
| 20<br>(金) | 麦入り米飯         |                          |                                  | 米 麦                        |   | 638                                  | ふるさと給食週間<br>「まぐろの<br>二色丼」            |
|           | まぐろの二色丼       | まぐろ油漬 炒り卵                | 生姜                               | 砂糖                         | 醤油 酒  | 27.0                                 |                                      |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 373                                  |                                      |
|           | おひたし          | 油揚げ                      | ほうれん草 キャベツ                       |                            | 醤油 かつおだし                                    |                                      |                                      |
|           | すまし汁          | ちくわ 豆腐 わか<br>め           | にんじん しめじ 葉ねぎ                     |                            | かつお節 塩 薄口醤油                                 |                                      |                                      |
| 23<br>(月) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 623                                  | きなこを<br>知ろう                          |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 21.0                                 |                                      |
|           | 肉じゃが          | 豚肉                       | 糸こんにゃく にんじん しいた<br>け たまねぎ        | じゃがいも 砂糖                   | かつおだし 酒 醤油 み<br>りん                          | 374                                  |                                      |
|           | 野菜の磯香和え       | ちりめん干し                   | キャベツ 小松菜                         |                            | 酒 醤油 かつおだし                                  |                                      |                                      |
|           | きなこプリン        | 牛乳 きな粉 脱脂<br>粉乳          |                                  | 植物油脂 水あめ 砂<br>糖            | ゲル化剤  |                                      |                                      |
| 24<br>(火) | うどん           |                          |                                  | うどん                        |   | 632                                  | カルシウムを<br>とろう<br>「大豆といりこの<br>ポリポリ揚げ」 |
|           | カレー南蛮         | 豚肉 スキムミルク<br>油揚げ         | にんにく たまねぎ 生姜 にん<br>じん 根深ねぎ       | 大豆油 でんぷん                   | カレー粉 カレールウ か<br>つおだし 醤油 みりん                 | 27.6                                 |                                      |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 452                                  |                                      |
|           | 大豆といりこのポリポリ揚げ | 大豆 かえり煮干し                |                                  | でんぷん 大豆油 砂<br>糖 ごま         | 塩 こしょう コンソメ<br>スープの素                        |                                      |                                      |
|           | グリーンサラダ       |                          | レタス きゅうり キャベツ                    |                            | フレンチドレッシング                                  |                                      |                                      |
| 25<br>(水) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 683                                  | 中華料理を<br>楽しもう                        |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 20.3                                 |                                      |
|           | 揚げぎょうざ        | 豚肉 鶏肉 卵白<br>大豆粉          | キャベツ たら 生姜 にんにく                  | 豚脂 植物油脂 砂糖<br>小麦粉 米粉 大豆油   | 醤油 酒 塩                                      | 330                                  |                                      |
|           | 中華サラダ         | ハム                       | キャベツ きゅうり もやし き<br>くらげ           | 春雨 ごま                      | 中華ドレッシング                                    |                                      |                                      |
|           | 中華コーンスープ      | 豆腐 鶏卵 スキム<br>ミルク         | たまねぎ にんじん とうもろこ<br>し クリームコーン 葉ねぎ | でんぷん                       | ガラスープ 中華スープの<br>素 塩 こしょう                    |                                      |                                      |
| 26<br>(木) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 602                                  | 体を作る食<br>べ物<br>「豆腐」                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 26.9                                 |                                      |
|           | 肉豆腐           | 豚肉 焼き豆腐                  | こんにゃく 白菜 しめじ 根深<br>ねぎ にんじん       | 砂糖                         | 酒 醤油 みりん                                    | 382                                  |                                      |
|           | カラフル和え        | ちくわ                      | キャベツ きゅうり 梅                      | ごま                         | ふりかけ調理用 塩                                   |                                      |                                      |
|           | 厚焼卵           | 鶏卵                       |                                  | 砂糖 植物油脂                    | 酢 醤油 塩                                      |                                      |                                      |
| 27<br>(金) | 食パン(減量)       |                          |                                  | パン                         |   | 584                                  | 野菜をおいしく<br>食べよう                      |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 20.6                                 |                                      |
|           | クラムチャウダー      | あさり 鶏肉 牛乳<br>スキムミルク      | たまねぎ にんじん パセリ                    | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン 大豆油     | 白ワイン スープストック<br>とんこつスープ 塩 こ<br>しょう          | 356                                  |                                      |
|           | 野菜サラダ         |                          | キャベツ きゅうり 赤ピーマン<br>枝豆 とうもろこし     |                            | クレーミーコーンドレッシ<br>ング                          |                                      |                                      |
|           | ソーダフロートゼリー    | 豆乳クリーム 寒天<br>ゼラチン        |                                  | 砂糖 水あめ 植物油<br>脂            | ゲル化剤  |                                      |                                      |
| 30<br>(月) | 米飯(減量)        |                          |                                  | 米                          |   | 627                                  | 魚を食べよう<br>「さわらの<br>みそマヨネーズ<br>焼き」    |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                  |                            |   | 27.4                                 |                                      |
|           | さわらのみそマヨネーズ焼き | さわら みそ 鶏卵<br>チーズ         | 生姜                               | ノンエッグマヨネーズ<br>マヨネーズ 砂糖     | 醤油 酒  | 366                                  |                                      |
|           | 野菜のからし和え      | いか                       | キャベツ ほうれん草 もやし                   |                            | 醤油 かつおだし 洋辛子<br>粉                           |                                      |                                      |
|           | けんちん汁         | 豆腐                       | ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ                  | ごま油 じゃがいも                  | かつおだし 醤油 塩                                  |                                      |                                      |

## 令和7年度 「食事to健康」

学校給食課の年刊おたよりです。ぜひご覧ください!

しよっかんくん 食事と健康

静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。



※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
 ※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。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。  
 ※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。  
 ※製造過程で混入する可能性があるもの

### 【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

### 【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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

### 【めん】

- 卵、そば

## かみこたえアップ大作戦!



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはたたくります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。