



れいわ ねん
令和7年

がつ
6月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (さいろ)		
2月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	611 18.0 23.2 252 2.1	ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。野菜の旨味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フライドポテトサラダ	ひよこまめ	かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも あぶら ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト	マカロニ あぶら		
4水	むぎごはん			こめ むぎ	587 23.5 17.2 313 2.3	ちくわの磯辺揚げは、給食室で手作りしました。高温の油で、サッと短い時間で揚げます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		
	ひじきのいために	ひじき だいず あぶらあげ	こんにゃく にんじん	さとう あぶら		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
4水	◎よいのはひこんだて◎ カミカミカレーライス	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	633 24.1 19.8 378 2.3	6月4日が虫歯の日なので、歯が強くなるように、かみかみ献立です。カレーの中に歯ごたえのある食材を入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら		
	かたぬきチーズ	チーズ				
5木	むぎごはん			こめ むぎ	685 23.3 25.6 370 1.7	中華煮の豆腐は、一度ポイルしてから調理しています。豆腐が崩れにくくするための工夫です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	さとう あぶら こむぎこ でんぶ はるさめ はるまきのかわ		
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うすらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶ		
6金	さくらんぼゼリー		さくらんぼ レモンかじゅう	さとう		
	げんまいパン			パン げんまい	566 26.1 24.8 345 3.2	アスパラガスは、疲れを癒すのに役立ちます。たんぱく質と一緒にとると体を丈夫にしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パーベキューチキン	とりにく	しょうが にんにく			
アスパラガスのソテー		キャベツ とうもろこし アスパラガス	あぶら			
9月	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも ルウ		
	むぎごはん			こめ むぎ	576 23.8 15.9 358 2.4	手作りのふりかけは、ちりめん干しと鰹節、塩昆布、ごまと調味料を炒めて作っています。しょうゆ味なのでごはんに合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらすぼし かつおぶし こんぶ		ごま さとう		
	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ	さとう		
みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも			
10火	くろさとうパン			パン こくとう	540 26.8 24.8 339 2.1	さわらに含まれるDHAやEPAは、脳を活性化させると言われ、記憶力や学習能力の向上が期待できます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ		ドレッシング		
	こらきいも			じゃがいも		
	こまつなのスープ	とりにく	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん			
11水	ルーローハン	ぶたにく うすらたまご	たけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ	こめ あぶら さとう	570 26.2 17.1 270 2.2	ルーローハン台湾料理のひとつです。豚肉を醤油などで甘辛く煮込み、ご飯にかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめスープ		はくさい はねぎ チンゲンサイ	はるさめ ごまあぶら		
	マンゴープリン	にゅうせいひん たまご	マンゴー	さとう		
12木	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 あぶら	556 22.1 18.7 267 2.4	給食のピラフは、ごはんと具材と一緒に炊き込んで作っています。カレー味なので食欲もわきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくオムレツ	たまご とりにく だいず	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん グリンピース	さとう でんぶ あぶら		
	やさいスープ	とりにく	たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん			
13金	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト マッシュルーム	めん あぶら	564 27.9 18.6 375 1.7	ミートソースは、たまねぎをよく炒めて煮込んでいます。長時間炒めて、水分を飛ばし甘味を引き出します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		

日・曜	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ	
	こんだてめい	からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)			ねつやちからの もとなる(きいろ)
16日~20日は ぶるさと週間給食です。 						
16月	しらすごはん	しらすほし	しょうが	こめ むぎ	581 23.3 18.9 336 3.1	黒はんぺんは、静岡県 の代表的な食べ物です。 いわしなどの青魚を骨ごとすりつぶして作るので、見た目が灰色です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちャフライ	くろはんぺん	おちャ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	キャベツソテー	ぶたにく	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 ねぶかねぎ			
17火	むぎごはん			こめ むぎ	615 25.6 18.0 391 1.8	マーボー豆腐は中華料理の1つです。 みんなにおいしく食べてもらえように、辛さは控えめにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボードウフ 	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん		
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
18水	カレーなんばんうどん 	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	めん あぶら ルウ でんぶん	555 24.5 21.3 286 2.0	海老芋は、里芋の仲間です。磐田市でとれた海老芋を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびいもコロッケ	とりにく	えびいも たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
19木	むぎごはん			こめ むぎ	592 24.1 18.1 336 2.3	今日の納豆は、静岡県で育った大豆を使った納豆です。大豆は畑の肉と言われるほど、栄養満点です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なっとう	なっとう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		
	みそしる	みそ	だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ			
20金	◎かんきょうおうえんこんだて◎ 					
	むぎごはん			こめ むぎ	614 26.0 16.0 368 1.9	しそーかおでんは、静岡県の郷土料理です。見た目が黒い出汁に、具材はくしにささっているのが特徴です。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。今日のお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちャふりかけ	かつおぶし のり	まっチャ	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しそーかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ さつまあげ くろはんぺん すじほこ こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	せんちゃクリームだいふく	いんげんまめ にゅうせいひん	おちャ	さとう もちこ あぶら しょうしんこ みずあめ		
むぎごはん			こめ むぎ			
23月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			555 27.2 18.4 304 2.1	鮭はビタミンDが多く含まれています。カルシウムの吸収率を良くするので、成長期に欠かせません。
	さけのバターやき	さけ	えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ レモンかじゅう	バター あぶら		
	つみれじる	たらつみれ なまあげ みそ	だいこん にんじん こまつな	ごまあぶら		
	マーガリンパン			パン マーガリン		
24火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629 24.2 24.2 312 2.6	給食の焼きそばは、めんを揚げています。パリパリのめん、野菜の水分が加わることで、しつとりとした食べやすい食感になります。
	やきそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	にらたまごスープ 	たまご	にら たまねぎ しいたけ	でんぶん		
	れいとうもも		もも	さとう		
26木	むぎごはん			こめ むぎ	614 23.9 19.2 266 1.7	チンジャオロースーは、ピーマンと肉の細切り炒め料理です。緑と赤のピーマンを使って色どりを良くしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	ぎょうざのかわ さとう		
	チンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ ピーマン しょうが	あぶら さとう		
27金	しるビーフン	とりにく	チンゲンサイ もやし にんじん はねぎ	ビーフン ごまあぶら でんぶん	554 22.3 23.3 303 1.9	夏野菜は水分が多いので、体の熱を冷ましてくれます。旬の野菜をおいしく食べましょう。
	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なつやさいのカレースープ 	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす さやいんげん	あぶら ルウ		
30月	マスケットゼリー 		ぶどうかじゅう	さとう みずあめ	599 22.8 19.5 284 1.6	みそカツは愛知県で有名な料理です。カツのソースに八丁みそを使うのが特徴です。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく だいすこ みそ		パンこ でんぶん さとう あぶら		
ポイルキャベツ		キャベツ				
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			

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる際には注意しましょう。 ※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※家庭配布用献立表は、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の提供はありません。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※静岡市学校給食専用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、食材の産地情報などを掲載しています。 ※スプーンが適している献立の日に、スプーンのイラストがついています。
 ※イラスト出典：全国学校給食協会

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!

