

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

日 (曜)	献立	小学校	A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
		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0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		
2 (月)	うどん			うどん		616	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	23.4	
	牛乳	牛乳				335	
	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			
3 (火)	米飯 (減量)			米		651	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				21	
	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	330	
	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		
4 (水)	米飯 (減量)			米		640	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。 ★一口30回を意識し、よく味わって食べる  ★食べた後はしっかり歯をみがく 
	牛乳	牛乳				22.5	
	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	272	
	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		
5 (木)	食パン (減量)			パン		582	★一口30回を意識し、よく味わって食べる
	牛乳	牛乳				27.6	
	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	364	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	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		
6 (金)	麦入り米飯			米 麦		693	★食べた後はしっかり歯をみがく 
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スkim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	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 カレールウS (アレルギーフリー) カレールウ 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	23.3	
	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	413	
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
9 (月)	米飯 (減量)			米		642	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				26.8	
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		黒ごま 小麦粉 でんぷん 大豆油	パプリカ	383	
	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		
10 (火)	食パン (減量)			パン		606	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、家庭の味になったのは昭和に入ってからようです。
	牛乳	牛乳				26.6	
	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	香辛料 塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	477	
	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		
11 (水)	米飯	太字は県内産です		米		603	ふるさと給食週間 
	牛乳	牛乳				23.4	
	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	311	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		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			
12 (木)	米飯			米		630	11日(水)～17日(火)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。 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。
	牛乳	牛乳				25.2	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		344	
	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		
13 (金)	食パン (減量)			パン		680	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。
	牛乳	牛乳				24.3	
	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	403	
	みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		みかンドレッシング		
	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 でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
16 (月)	米飯 (減量)			米		607	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					24.6	
	牛乳	牛乳				368	
	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		

小学校		A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)	米飯（減量）			米		604 24.7 363	給食は、海の幸・山の幸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				
	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		
18 (水)	米飯（減量）			米		638 20.5 372	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		
19 (木)	ソフトめん			ソフトめん		630 26.3 393	
	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 グリーンピース 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 米粉ハヤシルウ 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			
20 (金)	米飯			米		583 23.5 393	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		
23 (月)	米飯（減量）			米		602 23.9 469	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		
24 (火)	食パン（減量）			パン		624 28.1 346	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		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
25 (水)	米飯（減量）			米		680 26.9 509	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		
26 (木)	米飯（減量）			米		644 18.5 384	貧血の予防に効果のある野菜 「ほうれん草」
	牛乳	牛乳					
	春巻	鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	でんぷん 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖 粉あめ 大豆油	醤油 オイスターソース 香辛料 ほたて貝エキス 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		
27 (金)	食パン（減量）			パン		608 25.2 377	体をつくるもとになる食べ物 「鶏肉」
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ とうもろこし トマト	大豆油 マカロニ 小麦粉 でんぷん バター マーガリン	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	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 フィッシュカルシウム		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
30 (月)	米飯			米		637 22.5 321	キムチ キムチは、白菜や大根などの野菜を塩漬けにし、唐辛子、ネギ、にんにく、生姜などの調味料を加えて発酵させたものです。キムチとは、韓国語で漬物の総称です。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	塩中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし		中華塩味ドレッシング		
	キムチスープ	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	トック	塩 こしょう とりがら スープ 酒 スープストック 醤油		

- 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。