

(6月)

給食こんだて表 (小学校B)

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	B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	西島学校給食センター 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
2 (月)	米飯(減量)			米		582	パンサンスー パンサンスーは、中国語で千切りにした3種の食材の和え物のことです。給食では野菜の種類を増やしています。
	牛乳	牛乳				19.3	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	豚脂 砂糖 小麦粉 植物油 だんご	醤油 塩	278	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	にら玉スープ	鶏卵	たまねぎ にら	でんぷん	塩 こしょう とりがらスープ 酒 コンソメスープの素 醤油		
3 (火)	うどん			うどん		688	学校給食のおたより 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! しゅっかんくん 食事と健康 
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールー 醤油 塩 みりん かつお節	28.2 358	
	牛乳	牛乳					
	あじナゲット	あじ 大豆たんぱく	たまねぎ	でんぷん 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 醤油		
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 小松菜 キャベツ		和風乳化ドレッシング		
4 (水)	米飯(減量)	歯と口の健康週間献立		米		617	歯と口の健康週間 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。ごぼうやこんにやくのように、かみごたえのあるものもよくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				24.4	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		348	
	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 きゅうり 梅		酒		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく 葉ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		
5 (木)	米飯(減量)			米		650	6月は食育月間 6月は食育月間です。様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけましょう。
	牛乳	牛乳				23.3	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぷん 大豆油 砂糖	塩 赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ	451	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
6 (金)	食パン(減量)			パン		613	身近な食育 早寝早起き朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。家族で食卓を囲み、食事を楽しみましょう。給食を話題にするのもいいですね。
	牛乳	牛乳				23.5	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	418	
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 枝豆		クリーミーコンドレッシング		
	プリン	牛乳		砂糖			
9 (月)	米飯(減量)	ふるさと給食週間 6/9～6/13		米		598	ふるさと給食週間 この日から5日間は「ふるさと給食週間」です。静岡で作られた、五目ははんぺん、さつまあげ、納豆、まぐろ油漬、しずまえかますの磯辺揚げ、こんにやく、緑茶粉末、しめじ、みそ、かつお節などを使っています。豊かな地場産物に感謝しましょう。
	牛乳	牛乳				23.0	
	五目ははんぺんの茶揚げ	五目ははんぺん	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	460	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 根深ねぎ		かつお節		
10 (火)	米飯(減量)			米		694	しずまえかます 「しずまえ」とは静岡市の海のある地域のことです。静岡市で水揚げされた「かます」を使った磯辺揚げを、給食にとり入れています。
	納豆	納豆			たれ	31.7	
	牛乳	牛乳				396	
	おでん	豚肉 昆布 うずら卵 さつまあげ 生揚げ	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
11 (水)	食パン(減量)			パン		655	ツナサンド 静岡市や焼津市では、まぐろ油漬の製造が盛んです。この日のツナサンドには、焼津産のまぐろ油漬を使っています。
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ		23.9	
	牛乳	牛乳				318	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ 塩 ウスターソース こしょう コンソメスープの素		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖			
12 (木)	米飯(減量)			米		648	カルシウムをとろう しらすやあおさには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。1日に食べる量は少量なので、日々こまめにとりましょう。
	牛乳	牛乳				26.7	
	しずまえかますの磯辺揚げ	かます あおさ		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう	367	
	きんぴら	油揚げ	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆	ごま油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 大根 葉ねぎ	じゃがいも	かつお節		
13 (金)	米飯(減量)			米		577	6月は牛乳月間 6月1日は国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。日本でもこの日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。
	牛乳	牛乳				23.5	
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油 だんご	酢 塩 みりん	397	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節		
16 (月)	黒砂糖食パン(減量)			パン 黒砂糖		571	
	牛乳	牛乳				24.1	
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 大豆油	塩 酢	356	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	野菜スープ	豚肉	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぷん	塩 こしょう スープストック とりがらスープ		

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 たんぱく質(たんぱく質) カルシウム(カルシウム)	備考
17	麦入り米飯			米 麦		713	カミカミカレーを食べよう
(火)	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク いち	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールー トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ	24.9	いつものカレーと違い、 少しかみこたえのある いかやれんこん、角切 りにした豚肉を使っ ています。
	牛乳	牛乳				346	
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スーブストック 塩 こしょう		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
18	米飯(減量)			米		599	環境おうえん給食
(水)	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食	ふるさと給食の日		環境にやさしいお茶ふりかけ	23.3	静岡県では、給食に有 機農産物を使う取り組 みを始めています。今 日の給食で使う予定の お茶ふりかけのお茶 は、有機農業で作られ ました。
	牛乳	牛乳				489	
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油	塩 香辛料		
	にんじんのごま酢和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 とうがん 葉ねぎ		かつお節		
19	米飯(減量)			米		637	さわらの
(木)	牛乳	牛乳				28.3	みそマヨネーズ焼き
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ 鶏卵 チーズ	生姜	マヨネーズ 砂糖 大豆油	醤油 酒	394	さわらの切り身に下味 をつけ、みそやマヨ ネーズを使ったソース をのせてオーブンで焼 きます。魚の小骨に気 をつけて食べましょう。
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
20	ソフトめん			ソフトめん		611	よくかんで食べよう
(金)	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン とんかつソース ハヤシルウ コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	24.4	よくかんで食べると、だ 液がたくさん出て虫歯 を予防したり、あごの骨 や筋肉が発達し歯並び がよくなったりする効果 があります。
	牛乳	牛乳				346	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	いちごとみかんの2色ゼリー	寒天	みかん いちご	砂糖			
23	米飯(減量)			米		615	切干大根を食べよう
(月)	切干大根入りビビンバ	牛肉	切干大根 にんじん ほうれん草 もやし にんにく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉	26.8	切干大根は、独特の食 感と風味があり、カル シウムや鉄分、食物せ んがい豊富に含まれて います。
	牛乳	牛乳				391	
	キムチスープ	豆腐	たまねぎ しめじ 白菜 キムチ 葉ねぎ		とりがらすープ スーブストック こしょう 酒 醤油		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
24	米飯(減量)			米		716	鶏肉のみそからめ
(火)	牛乳	牛乳				30.7	油で揚げた鶏肉に、み そだれをからめ、アー モンドスライスをふりか けています。
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん	348	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩		
25	食パン(減量)			パン		620	キウイフルーツ
(水)	牛乳	牛乳				27.3	ビタミンCを豊富に含ん でいます。ビタミンCに は、病気にに対する抵抗 力を高める働きがあり ます。
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	351	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
26	米飯(減量)			米		645	減塩を心がけよう
(木)	牛乳	牛乳				32.0	子どもの頃からうす味 に慣れることで、生活 習慣病の予防につな がります。かけたり、つ けたりする調味料も気 をつけましょう。
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩	364	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ	でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
27	米飯(減量)			米		593	とうがん
(金)	牛乳	牛乳				22.1	「冬瓜」と書きますが、 夏から秋の初めに収穫 される野菜です。冬ま で保存できるのでその 名がついたといわれて います。
	みそカツ	豚肉 ハ丁みそ		パン粉 でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 ウスターソース みりん かつおだし	269	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	とうがん汁	鶏肉	しめじ とうがん ほうれん草 根深ねぎ	でんぶん	かつお節 酒 こしょう 塩 醤油		
30	食パン(減量)			パン		625	洋風おでん
(月)	牛乳	牛乳				22.8	西島給食センターの洋 風おでんは、カレー粉 やコンソメスープの素 で味付けしています。 カレーの風味が食欲を そそります。
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵 昆布	にんじん たまねぎ こんにゃく	大豆油 じゃがいも	コンソメスープの素 塩 こしょう 薄口醤油 カレー粉	323	
	コンビーネーションサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ		コールスロッドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			

おしらせ	- この献立表には、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の提供はありません。 - 給食で使用している魚介類(しらすしほなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 - 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。 - パンは小麦、乳を使用しており、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。 - めん類は小麦を使用しており、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。 - 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 - 給食費はすべて食材料費に使われています。 - 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 - 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 - 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。 - 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)量の数値です。
------	---	---