

# 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	B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		
2 (月)	米飯 (減量)			米		680 29.1 411	<b>生揚げ</b> 今日は、市内の豆腐屋さんで作ってくれた生揚げを使用しています。カレー粉を使い少しスパイシーな味付けになっています。
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
3 (火)	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩 イースト	616 23.4 335	<b>かつおだしのうま味を感じよう「五目うどん」</b>
	うどん			うどん			
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なた	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		
	牛乳	牛乳					
4 (水)	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		651 21 330	<b>ごぼう</b> ごぼうは、独特の香りや歯ごたえがあり、日本以外で食べられ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。
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	米飯 (減量)			米			
	牛乳	牛乳					
5 (木)	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	640 22.5 272	<b>ゆっくりよくかんで食べていますか?</b> 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 
	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		
	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		
6 (金)	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	582 27.6 364	★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 
	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		
	食パン (減量)			パン			
	牛乳	牛乳					
9 (月)	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	693 23.3 413	★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 
	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		
	麦入り米飯			米 麦			
10 (火)	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク 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	642 26.8 383	<b>ツナ</b> 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					
	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		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
11 (水)	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	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	606 26.6 477	<b>ハンバーグ</b> 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ました。
	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		
	米飯 (減量)			パン			
12 (木)	牛乳	牛乳				603 23.4 311	<b>ふるさと給食週間</b> 
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒はんぺん 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		
	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		<b>みかん</b>	水あめ 砂糖			
13 (金)	米飯			米		630 25.2 344	12日(木)~18日(水)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。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	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		
16 (月)	とうがん入りそばろ汁	鶏肉	<b>しめじ とうがん 小松菜</b>	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油 <b>フィッシュカルシウム</b>	680 24.3 403	
	食パン (減量)			パン			
	牛乳	牛乳					
	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 <b>大豆油</b>	塩 カレー粉		
16 (月)	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		<b>みかンドレッシング</b>		
	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 <b>大豆油</b>	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		

日 (曜)	献立	小学校	B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		607 24.6 368	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。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	太字は県内産です			環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	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		
18 (水)	米飯(減量)			米		604 24.7 363	給食は、海の幸・山の幸と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					
	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		
19 (木)	米飯(減量)			米		638 20.5 372	<b>令和7年度</b> <b>「食事 to 健康」</b> 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		
20 (金)	ソフトめん			ソフトめん		630 26.3 393	 しょっかんくん 食事と健康
	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		
23 (月)	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		
24 (火)	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		
25 (水)	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		
26 (木)	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		
27 (金)	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	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	豚脂 春雨 砂糖 ショートニング 小麦粉 水あめ 大豆油	醤油 オイスターソース 上湯 X0醤 香辛料		
	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		
30 (月)	米飯(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			

- 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。