

(6月)

給食こんだて表 (小学校A)

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	A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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	西島学校給食センター 調味料	エネルギー たんぱく質(a) カルシウム(mg)	備考
2	うどん			うどん		688	学校給食のおたより 令和7年度「食st健康」 学校給食課の年刊おたより です。ぜひ見てください! しよっかんくん 食stと健康 
(月)	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 でんぶん	カレー粉 カレールウ 醤油 塩 みりん かつお節	28.2	
	牛乳	牛乳				358	
	あじナゲット	あじ 大豆たんぱく	たまねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 醤油		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風乳化ドレッシング		
3	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。こ ぼろやこんにゃくによ うに、かみごたえのある ものもよく食べてしま しょう。
(火)	牛乳	牛乳				24.4	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		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 こんにゃく 葉ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		
4	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。
(水)	牛乳	牛乳				23.3	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぶん 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		
5	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。
(木)	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			
6	米飯(減量)	ふるさと給食週間 6/6～6/12		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、 こんにゃく、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。
(金)	牛乳	牛乳				23.0	
	五目はんぺんの茶揚げ	五目はんぺん	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		
9	米飯(減量)			米		694	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。
(月)	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	こんにゃく 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		
10	食パン(減量)			パン		655	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。
(火)	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		バインアップル みかん 黄桃	砂糖			
11	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回に食べる量は少 量なので、日々こまめに とりましょう。
(水)	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 こんにゃく 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		
12	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。
(木)	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 植物油脂 でんぶん	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		
13	黒砂糖食パン(減量)			パン 黒砂糖		571	カミカミカレーを 食べよう いつものカレーと違い、 少しかみごたえのある いかやれんこん、角切 りにした豚肉を使ってい ます。
(金)	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	でんぶん	塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
16	麦入り米飯			米 麦		713	カミカミカレーを 食べよう いつものカレーと違い、 少しかみごたえのある いかやれんこん、角切 りにした豚肉を使ってい ます。
(月)	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 れんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ	24.9	
	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	スープストック 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		

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(g) カルシウム(mg)	備考
17 (火)	米飯(減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ	牛乳	環境おうえん給食	米	環境にやさしいお茶ふりかけ	599 23.3 489	環境おうえん給食 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。
	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		
18 (水)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		637 28.3	さわらの 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		
19 (木)	ソフトめん 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	ソフトめん 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	611 24.4	よくかんで食べよう 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			
20 (金)	米飯(減量) 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	米 砂糖 ごま油 ごま		615 26.8	切干大根を食べよう 切干大根は、独特の食感と風味があり、カルシウムや鉄分、食物せんいが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		とりがらスープ スープストック こしょう 酒 醤油		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
23 (月)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		716 30.7	鶏肉のみそからめ
	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	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。
	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		
24 (火)	食パン(減量) 牛乳	牛乳		パン		620 27.3	キウイフルーツ
	ボークビーンズ	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	ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
	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				
25 (水)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		645 32.0	減塩を心がけよう
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩	364	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。
	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		
26 (木)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		593 22.1	とうがん
	みそカツ	豚肉 八丁みそ		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	「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。
	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		
27 (金)	食パン(減量) 牛乳	牛乳		パン		625 22.8	洋風おでん
	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	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。
	コンビネーションサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ		コールスロートレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
30 (月)	米飯(減量) 牛乳	牛乳		米		588 22.0	チンゲン菜
	肉団子の甘酢あん	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんにく 生姜 りんご	砂糖 なたね油	塩 醤油 酢	384	ほうれん草など、主に葉を食べる緑の濃い野菜を青菜といいます。チンゲン菜も青菜の仲間です。カロテンを多く含みます。
	チンゲン菜入り香味炒め	鶏肉	生姜 にんにく キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ごま	酒 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	春雨スープ	わかめ 豆腐	きくらげ たまねぎ 白菜	春雨	とりがらスープ 醤油 塩 こしょう 中華スープの素		

あしらせ	- 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(しらすぼしなど)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。
------	---	---