

6月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	米飯 (減量) 切干大根入りビビンバ 牛乳 わかめスープ ももまん	豚肉 わかめ 豆腐	切干大根 にんじん ほうれん草 だいずもやし にんにく たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨	酒 醤油 赤唐辛子粉 ガラスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	749 29.3 455	海藻を食べよう 「わかめ」
3 (火)	米飯 カミカミカレー 牛乳 海藻サラダ こんがりピーズ	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ひじき 海藻ミックス 大豆 ひよこめめ あおさ粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん きゅうり キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム 大豆油	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カ レールウ トマトケチャ ップ 中濃ソース フィッ シュカルシウム とんこつ スープ 和風玉葱ドレッシング 塩 こしょう	868 31.0 414	行事食 「歯と口の 健康週間」
4 (水)	ミルク食パン (減量) 牛乳 肉団子のケチャップソースかけ フレンチサラダ ポテトスープ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豚肉	たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン パン粉 小麦粉 豚脂 大豆油 砂糖 じゃがいも	塩 醤油 トマトケチャ ップ ウスターソース フレンチドレッシング 塩 スープストック こ しょう ガラスープ	758 32.4 433	手を洗おう
5 (木)	米飯 (減量) 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 野菜のツナ和え 黄桃缶	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏 卵 まぐろ油漬	しいたけ にんじん ごぼう た まねぎ たけのこ さやえんどう 小松菜 キャベツ	米 大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 青じそドレッシング	757 28.8 341	ごぼうを 知ろう
6 (金)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンサンスー しゅうまい	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵 豚肉	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ しょうが	米 大豆油 サラダ油 で んぶん ごま油 春雨	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソー ス 中華ドレッシング 塩	767 29.9 555	たんぱく質を とろう
9 (月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 海のサラダ きんとんパイ	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 いか ひじき 海藻 ミックス 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん トマト りんごペースト グリーンピース きゅうり キャベツ	米 大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム さつまいも 砂糖 小 麦粉 マーガリン 大 豆油	赤ワイン ウスターソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ こしょう イタリアンドレッシング 塩	937 33.4 376	きんとんを 知ろう
10 (火)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル トックのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りん ごペースト ビーマン 赤ビーマ ン ほうれん草 にんじん 小だい ずもやし 大根 キャベツ えのきたけ	米 大豆油 トック	酒 醤油 フィッシュカル シウム ナムルドレッシング ガラスープ 中華スープの 素 塩 こしょう 薄口醬 油	783 30.7 404	スタミナを つけよう
11 (水)	米飯 (減量) 牛乳 焼き豆腐の中華煮 リャンパン ミニトマト	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ち くわ うずら卵 ハム	にんじん もやし たけのこ し いたけ チンゲンサイ レタス きゅうり ミニトマト	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん 春雨	中華スープの素 オイス ターソース 醤油 中華塩味ドレッシング	743 34.3 428	焼き豆腐の ヒミツを 知ろう
12 (木)	食パン (減量) キャラメルクリーム 牛乳 オムレツ スパゲッティソテー オニオンスープ	牛乳 鶏卵 ウインナー ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ パセリ	パン キャラメルクリーム 砂糖 植物油 大豆油 大豆油 スパゲッティ	塩 酢 トマトケチャップ スープストック 塩 こ しょう ガラスープ 酒 スープス tock 塩 こしょう 薄 口醤油	800 27.5 524	たまねぎの旨味を 味わおう
13 (金)	米飯 (減量) 牛乳 筑前煮 ししゃもの唐揚げ 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ししゃも わかめ	生姜 こんにゃく しいたけ ご ぼう たけのこ にんじん れん こん さやえんどう きゅうり キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん 大豆油	酒 みりん 醤油 かつお だし ごまドレッシング	750 29.0 420	郷土料理 「筑前煮」
16 (月)	米飯 (減量) ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ キウイフルーツ	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 とうもろこし キャベツ レタス きゅうり キウイフルーツ	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ りんごペースト グリン ピース	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウス ターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム と んこつスープ クリーミーコーンドレッシ ング	806 25.3 388	ビタミンCを とろう 「キウイフルーツ」

6月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
17 (火)	ナン (減量) 牛乳 ドライカレー アーモンドサラダ 焼きポテト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン トマト グリンピース	ナン 大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープストック カレー粉 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	982 39.8 471	暑さに負けない 食事をしよう
18 (水)	米飯 (減量) 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ 梅とじゃこのサラダ かき玉汁	牛乳 黒はんぺん ちりめん干し 豆腐 鶏卵	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油	和風乳化ドレッシング 塩 こしょう コンソメ スープの素	804 28.1 545	ふるさと給食週間 「五目はんぺんのごま揚げ」
19 (木)	米飯 (減量) 牛乳 いわし梅煮 きんぴら 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	梅 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 葉ねぎ	米 水あめ 砂糖 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 みりん みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	707 27.4 533	ふるさと給食週間 有機野菜を 知ろう
20 (金)	食パン (減量) ツナサンド 牛乳 ポークピーンズ パインアップル缶	まぐろ水煮 まぐろ 油漬 牛乳 豚肉 チーズ 大豆	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ビュレ	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	こしょう 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	833 38.4 387	ふるさと給食週間 「ツナサンド」
23 (月)	米飯 (減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 かつおのコロッケ きゅうりとつぼ漬けの和え物 静岡の実だくさん汁	のり かつお節 牛乳 かつお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	抹茶 たまねぎ きゅうり つぼ漬け 小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま	醤油 醤油 塩 こしょう かつおだし	747 23.8 467	ふるさと給食週間 「かつおの コロッケ」
24 (火)	麦入り米飯 まぐろの二色丼 牛乳 おひたし すまし汁	まぐろ油漬 炒り卵 牛乳 油揚げ ちくわ 豆腐 わかめ	生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 植物油 水あめ 砂糖	醤油 酒 醤油 かつおだし かつお節 塩 薄口醤油	769 33.1 415	ふるさと給食週間 「まぐろの 二色丼」
25 (水)	米飯 (減量) 牛乳 肉じゃが 野菜の磯香和え きなこプリン	牛乳 豚肉 ちりめん干し 牛乳 きな粉 脱脂 粉乳	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 砂糖 植物油 水あめ 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 酒 醤油 かつおだし ゲル化剤	742 24.8 397	きなこを 知ろう
26 (木)	うどん カレー南蛮 牛乳 大豆といりこのポリポリ揚げ グリーンサラダ	豚肉 スキムミルク 油揚げ 牛乳 大豆 かえり煮干し	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根菜ねぎ	うどん 大豆油 でんぶん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 塩 こしょう コンソメ スープの素 フレンチドレッシング	796 34.6 526	カルシウムを とろう 「大豆といりこの ポリポリ揚げ」
27 (金)	米飯 (減量) 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ 中華コンスープ 味噌煮干し	牛乳 豚肉 鶏肉 卵白 大豆粉 ハム 豆腐 鶏卵 スキム ミルク カタクチイワシ	キャベツ にら 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし きくらげ たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 葉ねぎ	米 豚脂 植物油 砂糖 小麦粉 米粉 大豆油 春雨 ごま でんぶん 砂糖 ごま	醤油 酒 塩 中華ドレッシング ガラスープ 中華スープの 素 塩 こしょう	810 26.2 437	中華料理を 楽しもう
30 (月)	米飯 (減量) 牛乳 肉豆腐 カラフル和え 厚焼卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ 鶏卵	こんにゃく 白菜 しめじ 根深 ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖 砂糖 植物油	酒 醤油 みりん ふりかけ調理用 塩 酢 醤油 塩	734 32.5 427	体を作る食べ物 「豆腐」

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※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。
※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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

【めん】

- 卵、そば

イラスト出典:「新食育ブック」

かみこたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。

令和7年度「食事to健康」

学校給食課の年刊おたよりです。ぜひご覧ください!

しよっかんくん 食事と健康

静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

