

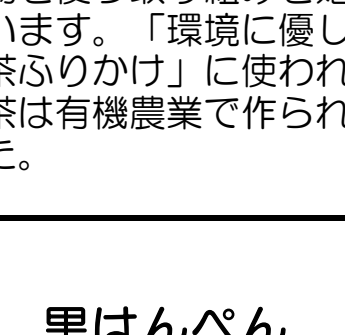
6月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡県学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギー	一口メモ	
		からだをつくる(あか)	からだのしょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)			
2日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	664kcal 23.8g 26.0g 377mg 1.6g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い良質なたんぱく質を含みます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うすらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん			
	はるまき	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら			
	マンゴープリン		マンゴー	さとう			
3日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	589kcal 23.4g 16.5g 487mg 2.3g	いわし カルシウムも豊富に含まれています。「泳ぐカルシウム」と言われるほどです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	ばいにく	さとう			
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま			
	みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも			
4日(水)	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	667kcal 24.6g 16.9g 567mg 2.0g	カミカミカレーライス 今日の献立は、皆さんによく噛んでもらうために、たけのこやいかを加えたカミカミカレーライスにしました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
5日(木)	マーガリンパン			マーガリンパン	588kcal 23.7g 22.8g 314mg 2.4g	歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」。6月4日は虫歯予防デーです。食べた後はしっかり歯磨きしよう！ よくかんで食べる よく噛むことにより、唾液が分泌され、虫歯予防に効果的です。唾液は口の中の汚れや食べかすを洗い流してくれます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら			
	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶん			
	れいとうもも		おうとう				
6日(金)	くろざとうパン			くろざとうパン	572kcal 29.0g 22.6g 346mg 2.1g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ			
	こふきいも			じゃがいも			
	こまつなスープ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん				
9日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	614kcal 25.7g 18.5g 430mg 2.3g	五目金平 五目金平は噛み応えがあるごぼうやにんじんを使って作ってあります。よく噛んで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま			
	なっとう	なっとう					
	みそしる	みそ とうふ	たまねぎ こまつな				
10日(火)	ロールパン			ロールパン	587kcal 21.8g 23.8g 324mg 2.7g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら			
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ こめつな とうもろこし	あぶら			
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも			
11日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	617kcal 25.8g 18.1g 414mg 1.6g	学校給食センター や小中学校の給食室では、調理員を募集しています！！ 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん			
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら			
12日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	595kcal 25.3g 17.0g 343mg 2.1g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら			
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな キャベツ				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも			
13日(金)	くろざとうパン			くろざとうパン	546kcal 25.1g 21.7g 315mg 2.4g	アスパラガス 今が旬の野菜で、疲労回復にも役立つと言われていいます。季節の変わり目です。「アスパラ」を食べて元気を維持しましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ				
	アスパラガスのソテー		とうもろこし グリーンアスパラ	じゃがいも あぶら			
	やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ				
16日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	612kcal 23.0g 19.6g 362mg 1.6g	みそかつ 愛知県の郷土料理です。「とんかつ」に八丁味噌をベースにしたタレをかけて食べます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ぶたにく だいすこ はっちょうみそ		パンこ でんぶん あぶら さとう			
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら			

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウム kcalgmgg	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
17日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	552kcal 21.1g 15.5g 268mg 1.9g	ふるさと給食週間 6月20日(金)から26日(木)の5日間を「ふるさと給食週間」としています。この期間には地元食材を使った料理や郷土料理が献立に登場します。地元の食文化や伝統料理に親しむ機会にしてください。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	はるさめ さとう あぶら		
	とうがんスープ		とうがん しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん		
18日 (水)	ウインナードッグ	ソーセージ	キャベツ	ロールパン さとう	673kcal 27.5g 27.5g 591mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
19日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	606kcal 23.9g 17.9g 291mg 1.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし			
	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
20日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	605kcal 26.1g 19.7g 295mg 1.7g	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。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう ごむぎこ		
	にくじゃが	ぶたにく 	にんじん たまねぎ こんにゃく	あぶら じゃがいも さとう		
	ちくわいりにびたし	ちくわ 	こまつな もやし キャベツ			
23日 (月)	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ むぎ	581kcal 22.5g 18.8g 361mg 2.9g	黒はんぺん 黒はんぺんは静岡県の郷土食です。主に青魚をすり身にし、調味料と混ぜて、熱湯でゆであげて作られます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんの おちゃフライ	くろはんぺん 	せんちゃん	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	キャベツソテー	ふ	キャベツ こまつな	あぶら		
	とうがんのみそしる	る わかめ とうふ みそ	とうがん ねぶかねぎ			
24日 (火)	しょくパン			しょくパン	558kcal 26.9g 21.6g 321mg 2.4g	ツナ ツナはまぐろの身を油や調味液等に漬けて作ります。静岡県はツナ缶の生産量全国第1位です。
	ツナマヨネーズ	まぐろ 	たまねぎ	ドレッシング		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	ドレッシング		
25日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	611kcal 25.3g 15.4g 354mg 1.6g	静岡おでん 静岡市の郷土料理です。“牛すじ”や“黒はんぺん”の具に、“魚のだし粉”をかけて食べるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うすらたまご おでんこ 	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん			
	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ れんにゅう	りよくちゃ	さとう もちこ しょうしんこ		
26日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	581kcal 23.4g 15.1g 364mg 2.3g	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！ しよっかんくん 食事と健康 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	さとう		
	みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ			
27日 (金)	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら	572kcal 24.3g 19.4g 316mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
30日 (月)	ソフトめん			ソフトめん	583kcal 25.9g 18.3g 374mg 2.0g	食中毒に注意 じめじめした梅雨の時期は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が発生しやすい時期です。食品の取扱いに充分気を付けましょう。
	ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

イラスト：©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食（全国学校給食協会）

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

＜注意＞	※家庭配付献立表には、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。 ※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。 ※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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
------	---

しよっかんくん

静岡市の学校給食

おいしい静岡

いただきます！

しよっかんくん

ひろば

学校給食の教室

