

6月 給食献立表

小学校 B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			米		710	行事食 「歯と口の健康週間」
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	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	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 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	25.6 368	
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ				
	こんがりビーンズ	大豆 ひよこまめ あおさ粉		大豆油	塩 こしょう		
3 (火)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		596	手を洗おう
	牛乳	牛乳				25.5	
	肉団子のケチャップソースかけ	鶏肉 大豆	たまねぎ	パン粉 小麦粉 豚脂 大豆油 砂糖	塩 醤油 トマトケチャップ ウスターソース	23.9	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	ポテトスープ	豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	塩 スープストック こしょう ガラスープ		
4 (水)	米飯(減量)			米		651	ごぼうを 知ろう
	牛乳	牛乳				25.0	
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	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	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	323	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ		青じそドレッシング		
	黄桃缶		黄桃				
5 (木)	米飯(減量)			米		642	たんぱく質を とろう
	牛乳	牛乳				25.3	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	482	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖	塩		
6 (金)	ソフトめん			ソフトめん		777	きんとんを 知ろう
	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	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	26.9 344	
	牛乳	牛乳					
	海のサラダ	いか ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
	きんとんパイ	鶏卵		さつまいも 砂糖 小麦粉 マーガリン 大豆油	塩		
9 (月)	米飯(減量)			米		612	スタミナを つけよう
	牛乳	牛乳				24.7	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム	350	
	ナムル		ほうれん草 にんじん 小だいずもやし 大根		ナムルドレッシング		
	トックのスープ	豆腐 わかめ	キャベツ えのきたけ	トック	ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
10 (火)	米飯(減量)			米		612	焼き豆腐の ヒミツを 知ろう
	牛乳	牛乳				28.2	
	焼き豆腐の中煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	382	
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華塩味ドレッシング		
	ミニトマト		ミニトマト				
11 (水)	食パン(減量)			パン		653	たまねぎの旨味を 味わおう
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		23.0	
	牛乳	牛乳				502	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢 トマトケチャップ		
	スパゲッティソテー	ウインナー	たまねぎ ピーマン	大豆油 スパゲッティ	スープストック 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		ガラスープ 酒 スープストック 塩 こしょう 薄口醤油		
12 (木)	米飯(減量)			米		605	郷土料理 「筑前煮」
	牛乳	牛乳				22.7	
	筑前煮	鶏肉	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	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし	347	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油			
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
13 (金)	米飯(減量)			米		662	ビタミンCを とろう 「キウイフルーツ」
	牛乳	牛乳				21.1	
	ハヤシライス	豚肉 チーズ スキムミルク	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	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	339	
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
16 (月)	ナン(減量)			ナン		732	暑さにはげない 食事をしよう
	牛乳	牛乳				30.1	
	ドライカレー	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	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	408	
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	アーモンド	和風乳化ドレッシング		
	焼きポテト			フレンチポテト 大豆油	塩 こしょう コンソメ スープの素		

6月 給食献立表

小学校 B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)	米飯(減量)			米		580	ふるさと給食週間 「五目半べんのごま揚げ」
	牛乳	牛乳				21.3	
	黒半べんのごま揚げ	黒半べん		小麦粉 ごま 大豆油		391	
	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 れんこん 梅		酒		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
18 (水)	米飯(減量)			米		583	ふるさと給食週間 有機野菜を 知ろう
	牛乳	牛乳				23.2	
	いわしの梅煮	いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩	454	
	きんぴら		ごぼう にんじん こんにやく 大根 葉ねぎ	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
19 (木)	食パン(減量)			パン		678	ふるさと給食週間 「ツナサンド」
	ツナサンド	まぐろ水煮 まぐろ油漬 牛乳	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	30.6	
	牛乳	牛乳				350	
	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 ビューレ	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		
	パイナップル缶		パイナップル				
20 (金)	米飯(減量)			米		618	ふるさと給食週間 「かつおの コロッケ」
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり かつお節	抹茶	ごま 砂糖	醤油	20.2	
	牛乳	牛乳				428	
	かつおのコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	ごま	かつおだし		
23 (月)	麦入り米飯			米 麦		638	ふるさと給食週間 「まぐろの 二色丼」
	まぐろの二色丼	まぐろ油漬 炒り卵	生姜	砂糖	醤油 酒	27.0	
	牛乳	牛乳				373	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	すまし汁	ちくわ 豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
24 (火)	米飯(減量)			米		623	きなこを知ろう
	牛乳	牛乳				21.0	
	肉じゃが	豚肉	系こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	374	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし		
	きなこプリン	牛乳 きな粉 脱脂粉乳		植物油 水あめ 砂糖	ゲル化剤		
25 (水)	うどん			うどん		632	カルシウムを とろう 「大豆といりこの ポリポリ揚げ」
	カレー南蛮	豚肉 スキムミルク 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん	27.6	
	牛乳	牛乳				452	
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	塩 こしょう コンソメ スープの素		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
26 (木)	米飯(減量)			米		683	中華料理を 楽しもう
	牛乳	牛乳				20.3	
	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉 卵白 大豆粉	キャベツ たら 生姜 にんにく	豚脂 植物油 砂糖 小麦粉 米粉 大豆油	醤油 酒 塩	330	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 葉ねぎ	でんぷん	ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
27 (金)	米飯(減量)			米		602	体を作る食べ物 「豆腐」
	牛乳	牛乳				26.9	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにやく 白菜 しめじ 根深ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油 みりん	382	
	カラフル和え	ちくわ	キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 醤油 塩		
30 (月)	食パン(減量)			パン		584	野菜をおいしく 食べよう
	牛乳	牛乳				20.6	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう	356	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし		クリーミーコンドレッシング		
	ソーダフロートゼリー	豆乳クリーム ゼラチン		砂糖 水あめ 植物油	ゲル化剤		

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

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。



※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。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※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 賤機南小・井宮北小⇒ 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 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②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

かみごたえアップ大作戦!



ほかに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、かみごたえがアップします。

イラスト出典:「新食育ブック」