

6月 給食献立表

◎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。

◎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。



ふるさと給食の日

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	C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	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
2 (月)	米飯 牛乳 ぎょうざ パンパンジー もやしスープ	牛乳 豚肉 大豆たん白	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	米 豚脂 でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉	醤油 塩 こしょう 棒々鶏ドレッシング フィッシュカルシウム スープストック 塩 醤油 こしょう	737 27.5 392	中華料理を楽しもう 中国で食べられるぎょうざはゆでで調理し、主食として食べるのが主流と言われています。今日の給食は焼きぎょうざです。
3 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが タコさんたこ焼き カラフル和え	牛乳 豚肉 たこ	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ 生姜酢漬	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム かつおだし 塩 ふりかけ調理用	794 26.6 408	どこを食べているのかな？ 「茎：じゃがいも」 じゃがいもは根を食べていると思われがちですが、実は茎の膨らんだ部分を食べています。
4 (水)	ミルク食パン (減量) 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 洋梨缶	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ポークハム	たまねぎ にんじん トマト ビューレ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごまパン 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 フィッシュカルシウム フレンチドレッシング	759 32.1 470	骨や歯を丈夫にする 「カルシウム」 成長期にカルシウムをコソコソとすることが大切です。給食は、成長に必要なカルシウムの量をとるように毎日の献立が考えられています。
5 (木)	米飯 牛乳 さばの塩焼き いか入りおひたし みそ汁	牛乳 さば いか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 大根 根菜ねぎ	米 大豆油 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 醤油 かつおだし かつおだし	829 33.2 462	和食について知ろう 和食はごはんを主食として、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物がバランスよくそろった食事のことをいいます。栄養バランスがよく、食材のうま味も味わえるととてもよい食事です。
6 (金)	中華丼 米飯 中華丼の具 牛乳 大豆といりこのポリポリ焼き マスカットゼリー	あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 かえり煮干し	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ ぶどう果汁	米 大豆油 ごま油 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム 醤油 みりん	776 31.2 581	歯と口の健康週間 6月4日～10日までは歯と口の健康週間です。健康な歯を保ってもらうために、よく噛むことを意識できる「大豆といりこのポリポリ焼き」が登場します。
9 (月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 コーンとポテトのサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 とうもろこし きゅうり パインアップル みかん レモン果汁	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャップネ 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 フィッシュカルシウム 塩	880 31 478	令和7年度「食事に健康」 学校給食課の年刊おたよりです。ぜひ見てください！ しょっかんくん 食事で健康
10 (火)	米飯 牛乳 コーヒースロップ いか入りメンチカツ 油揚げ入りおひたし けんちん汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐	キャベツ にんじん 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう しいたけ 大根菜 大根 こんにゃく	米 コーヒースロップ パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	醤油 塩 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩 酒	771 23.7 541	牛乳を飲もう！ 牛乳1本には給食でとりたいカルシウム量が半分以上含まれています。成長期のおみなさんには、給食でも家ででもぜひ牛乳を飲んでほしいです。
11 (水)	米飯 牛乳 豆腐入りハンバーグ ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米 豚脂 砂糖 でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	767 30.3 594	大豆の加工品について知ろう 大豆から作られる食品を「大豆製品」といいます。大豆製品を使わない日はほとんどないと言ってもよいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。
12 (木)	食パン (減量) 大豆チョコレート 牛乳 洋風おでん グリーンサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 ウインナー うずら卵 ちくわ パインアップル	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ レタス きゅうり キャベツ パインアップル	パン 大豆チョコレート じゃがいも 植物油	塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	759 27.9 462	野菜や果物で カリウムをとろう 野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで体を病気から守ります。
13 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ポークハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		751 32.4 474	熱中症に要注意！ 気温が高くなると、汗をかいて体の水分が失われやすくなります。水分補給は、水や麦茶をこまめに飲むようにしましょう。
16 (月)	米飯 牛乳 生揚げのカレー炒め いかと野菜の寄せ焼き 即席漬け	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節 すけとうだら いか あおさ 塩昆布	にんにく たまねぎ 葉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり キャベツ	米 大豆油 砂糖 でんぶん	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう	810 36.2 459	

中学校		Cブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
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		
17 (火)	黒砂糖ロールパン 牛乳 じゃがいものトマト煮 コーンサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ひよこめ チーズ いわしのつみれ 青 のりボール 豆腐 みそ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 大 豆油 米	トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシ ング	733 29.3 441	キウイフルーツ キウイフルーツにはビタミンC が豊富に含まれています。ビ タミンCは体の中で作ることが できないので、野菜や果物な ど、食べ物からとる必要があり ます。
18 (水)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ こんにやくサラダ 駿河汁	牛乳 かます あおさ わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのま た 生 小松菜 大根 葉ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	米 小麦粉 パン粉 大豆 油 米	環境にやさしいお茶ふりか け 塩 こしょう 和風ドレッシング かつおだし	760 29.7 506	
19 (木)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え(フェアトレード) みかんゼリー	牛乳 昆布 牛すじ 豚も つ さつまあげ 黒 半べん すじ鉢 う ずら卵 おでん粉 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん みかん果汁	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	米 小麦粉 パン粉 大豆 油 米	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油	744 27.3 439	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんとは真っ黒な煮汁 のおでんで、だしことあおさ をかけて食べるのも特徴の一 つです。また、具の黒半べん は、まさに静岡ならではの食 材です。
20 (金)	ツナサンド 「食パン(減量)」 「ツナサンドの具」 牛乳 ジャーマンポテト チンゲン菜入りスープ フローズンヨーグルト	まぐろ油漬 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	パン マヨネーズ じゃがいも 大豆油 マーガリン 米	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 スープストック 塩 こ しょう 醤油	776 30.2 527	
23 (月)	米飯 牛乳 黒半べんのフライ ちくわ入りおひたし 豚汁	牛乳 黒半べん ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	米 パン粉 でんぶん 大 豆油 じゃがいも 大豆油 マーガリン 米	塩 みりん かつおだし 醤油 かつおだし	802 29.6 439	ふるさと給食週間 「黒半べん」 静岡市の沿岸地域のことを 「しずまえ」といい、その地 域で獲れる魚を「しずまえ鮮 魚」と呼んでいます。黒半べ んは、しずまえ鮮魚であるい わしやさばを使った静岡の特 産品です。
24 (火)	米飯 牛乳 じゃがいものそばろ煮 厚焼卵 きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 鶏肉 鶏卵 きゅうり つぼづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 砂糖 植物油脂 米	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 酢 醤油	770 28.9 395	
25 (水)	米飯 牛乳 牛肉入り焼きコロッケ 海藻サラダ キムチスープ	牛乳 牛肉 ひじき わかめ 白 きくらげ 茎わかめ 赤つのまた 豆腐 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅう り キウイフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 パ ン粉 植物油脂 でん ぶん じゃがいも 大豆油 砂糖 米	醤油 塩 和風ドレッシング とりがらスープ スープス tock 醤油 酒 塩 こ しょう	752 21.1 438	6月は 食育月間 です!
26 (木)	カレー南蛮 「うどん」 「カレー南蛮のつゆ」 牛乳 生野菜 ももまん	豚肉 油揚げ 牛乳 小豆	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	うどん 大豆油 でんぶん 小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂 米	カレー粉 カレールウ か つおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム コールスロッドレッシング 塩	779 28.4 438	
27 (金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 枝豆	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ポークハム	にんにく 生姜 たけのこ しい たけ にんじん たまねぎ 根深 ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 春雨	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛 子粉 中華ドレッシング	809 31.6 606	パンサンスーとは? パンサンスーの「パン」は中 国語で和える、「サン」は数 字の3、「スー」は糸のよう に細く千切りにするという意 味があります。
30 (月)	米飯 ごま塩 牛乳 かつおカツ 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳 かつお あおさ 豚肉	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米 ごましお 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油脂 大豆油 じゃがいも 春雨	醤油 塩 フィッシュカルシウム スープストック 塩 こ しょう 酒	770 23.8 471	

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入す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、カシューナッツ、くるみ、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。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。