

令和7年6月 給食献立表

中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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)	食パン チョコレートクリーム 牛乳 かぼちゃのサンドフライ アーモンドサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ にんじん た まねぎ レタス トマト	パン チョコレートクリーム パン粉 大豆油 アーモンド 大豆油 マカロニ	シーザードレッシング ガラスープ スープストック 塩 薄口醤油 こしょう	833 25.7 340	栄養豊富な野菜 かぼちゃ
3 (火)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい リャンパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ぼたてエキス 豚肉 ハム	にんにく 生姜 しいたけ にん じん たけのこ たまねぎ 根深 ねぎ たまねぎ レタス きゅうり	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 パン粉 春雨	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 フィッシュカルシウム 赤 唐辛子粉 青じそドレッシング	842 35.8 456	中華料理を味わおう 「麻婆豆腐、 しゅうまい」
4 (水)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ちくわの二色揚げ こんにゃくの炒め煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 ちくわ 豚肉	こんにゃく しいたけ にんじん メンマ チンゲンサイ きゅうり キャベツ つぼづけ すどり生姜	米 麦 小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム カ レー粉 醤油 赤唐辛子粉 塩 こ しょう 酒 みりん 中華 スープの素	718 24.9 440	食物せんいをとうろ う「こんにゃくの 炒め煮」
5 (木)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 野菜のからし和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏 卵 ちりめん干し 塩昆 布 かつお節	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 キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	酒 かつおだし みりん 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子 粉 酒 醤油 みりん 酢	795 32.5 365	歯と口の健康週間 ～カルシウムを とうろう～ 「手作りふりかけ」
6 (金)	ミルク食パン 牛乳 チーズ じゃがいものトマト煮 グリーンサラダ パインアップル缶	スキムミルク 牛乳 チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト バセリ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ トマト ペースト スープストック 塩 こしょう 赤ワイン ガラスープ コールスロードレッシング	784 31.6 480	世界で一番 食べられている野菜 「トマト」
9 (月)	米飯 牛乳 大豆と豚肉のそぼろ丼 野菜の酢の物 さつま汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 豆腐 麦みそ	生姜 にんじん きゅうり こんにゃく にんじん 大根 小 松菜 生姜	米 大豆油 砂糖 砂糖 さつまいも 米油	醤油 みりん 酢 塩 フィッシュカルシウム い りこ粉末 かつおだし	775 31.3 465	大豆製品を食べよう 「大豆と豚肉の どぼろ丼」
10 (火)	米飯 ふりかけ(環境にやさしいお茶ふ りかけ) 牛乳 さばじゃがコロッケ にんじんのきんぴら 白菜漬け	かつお削りぶし 牛乳 さば 粉末状大豆た ん白 豚肉 塩昆布	抹茶 にんじん ごぼう 糸こんにゃく たけのこ 白菜	米 ごま 小麦粉 じゃがいも 大豆油 パン粉 大豆油 ごま油 砂糖	酒 醤油 みりん フィッ シュカルシウム かつおだ し 赤唐辛子粉 塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉	774 26.1 423	ふるさと給食週間 「環境にやさしい お茶ふりかけ」 
11 (水)	うどん 唐しみそあんかけ 牛乳 じゃがバター ゼリー	豚肉 みそ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ たけのこ しいたけ 根深 ねぎ バセリ メロン	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 じゃがいも バター 砂糖	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース フィッ シュカルシウム 醤油 赤 唐辛子粉 塩	751 29.5 356	ふるさと給食週間 「メロンゼリー」 
12 (木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 まぐろカツ ブロックのサラダ 静岡汁	牛乳 きはだまぐろ 鶏肉 焼き豆腐 た ら 大豆たんぱく	ブロックリー にんじん 白菜 小松菜 根深 ねぎ えのきたけ しめじ	パン粉 大豆油 じゃがいも	和風乳化ドレッシング かつおだし 酒 醤油 塩	782 31.9 404	ふるさと給食週間 「まぐろカツ」 
13 (金)	米飯 牛乳 静岡おでん おひたし 納豆	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆 布 うずら卵 さ つまあげ いわし たら かつお節 さ ばいわし削り粉 ア オサ わかめ 納豆	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	米 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし たれ からし	772 36.9 463	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
16 (月)	ミルク食パン 牛乳 クラムチャウダー ツナサラダ 枝豆コロッケ	スキムミルク 牛乳 あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキ ムミルク まぐろ油漬 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム きゅうり とうもろこし キャベ ツ えだまめ	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油 マヨネーズ じゃがいも パン粉 大豆油	ガラスープ スープストック 塩 こしょう 白ワイ ン こしょう	863 33.9 455	ふるさと給食週間 「まぐろ油漬」 
17 (火)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 和風ソース 野沢菜の炒め物 実だくさん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん干し かつ お節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 野沢菜 にんじん こんにゃく 大根 し めじ 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ごま油 ごま じゃがいも 米油	醤油 酒 みりん 酒 みりん かつおだし いりこ粉末	785 30.5 451	長野県の郷土料理 「野沢菜漬け」

令和 7 年 6 月 給食献立表

中学校		Bブロック		東部学校給食センター		
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
18 (水)	米飯 牛乳 ハッシュドポークソース 茎わかめサラダ チーズ	牛乳 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 マッシュルーム トマト ビューレ りんごペースト グリンピース	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッシュカルシウム ガラスープ 乳化ごまドレッシング	842 28.2 528 食感を楽しもう 「茎わかめの サラダ」
19 (木)	ミルク食パン チョコレートクリーム 牛乳 オムレツ ポテトスープ ほうれん草とコーンのソテー	スキムミルク 牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉	 たまねぎ にんじん 根深ねぎ にんじん キャベツ	パン チョコレートクリーム 大豆油 パン粉 じゃがいも	 塩 フィッシュカルシウム スープストック ガラスープ こしょう 醤油 スープストック 塩 こしょう	743 29.1 398 じゃがいもを 食べよう 「ポテトスープ」
20 (金)	米飯 ふりかけ(かつおごまふりかけ) 牛乳 春巻 炒めビーフン 中華コーンスープ	かつお削りぶし のり 牛乳 鶏肉 ホタテ貝エキス 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	抹茶 たけのこ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 ごま 小麦粉 コーンスターチ 大豆油 春雨 小麦粉 大豆油 砂糖 ビーフン でんぶん	 オイスターソース みりん 醤油 中華スープの素 塩 こしょう ガラスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム	893 27.1 448 ビーフンは何から できている？
23 (月)	米飯 牛乳 さばの香味焼き ひじきの炒め煮 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 さば 豚肉 ひじき 油揚げ	 にんじん たけのこ こんにゃく きゅうり 大根 にんじん	米 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 砂糖 ごま油	 酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 酢 醤油 塩	835 30 375 魚を食べよう 「さばの香味焼き」
24 (火)	黒砂糖食パン 牛乳 メンチカツ スパゲッティナポリタン 白菜スープ	牛乳 牛脂 鶏肉 ウインナー 豚肉	 たまねぎ たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ	米 パン 黒砂糖 パン粉 大豆油 大豆油 スパゲッティ	 スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 ガラスープ	790 28.5 409 日本生まれの洋食を 味わおう 「スパゲッティナポリタン」
25 (水)	米飯 ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン りんごペースト トマト グリンピース にんじん キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 大豆油 じゃがいも 低カロリーマヨネーズ	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマサラ チリパウダー ターメリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中濃ソース 醤油 こしょう	818 30.3 413 スパイスを味わおう 「ドライカレー」
26 (木)	米飯 牛乳 いわしのごまフライ 韓国風肉じゃが みそ汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ 根深ねぎ	米 大豆油 ごま パン粉 コーンフラワー じゃがいも ごま油 砂糖	 酒 コチジャン みりん 醤油 ガラスープ かつおだし 昆布だし	794 30.9 743 入梅いわしを 食べよう 「いわしの ごまフライ」
27 (金)	米飯 牛乳 生揚げの中華煮 ヤムウンセン 杏仁かん	牛乳 生揚げ 豚肉 えび 粉末寒天 牛乳	 にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん セロリ 黄桃缶 みかん缶 バインアップル缶	米 大豆油 砂糖 でんぶん 春雨 砂糖	 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	807 29.4 463 タイ料理を味わおう 「ヤムウンセン」
30 (月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 野菜サラダ フライドナッツ	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト キャベツ きゅうり にんじん レタス 枝豆 とうもろこし	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン カシューナッツ 大豆油	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック ガラスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム シーザードレッシング 塩	851 33 431 ナッツを食べよう 「フライドナッツ」

令和7年度

「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事と健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について。中学生が考えた、「自分で作ることができる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください！

しょっかんくん 食事と健康



しよっかんくん 食事と健康



●ふるさと給食週間●

6月10日(火)～6月16日(月)は
ふるさと給食週間です。静岡の食材を使
った料理を提供するので、静岡の風土を
感じてもらえると嬉しいです。



- ※ 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。
 ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※ 人絹類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共有があります。
 ※ また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混入する可能性があります。