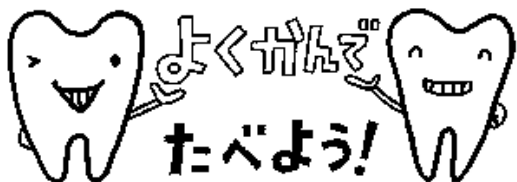


6月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校

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!

しゃっかんくん 食事と健康

日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	麦ごはん			こめ むぎ	6月は食育月間です。毎日の生活に食事は必須。栄養だけではなく、『食』について広く興味を持ってもらいたいな…			
	牛乳	牛乳						
	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう でんぶん あぶら				
	五目中華スープ		チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	ごまあぶら				
3月	黒糖パン			ロールパン こくとう	マヨネーズとチーズ・牛乳・パセリを混ぜ、さわらにからめてオープンで焼きます。マヨネーズの焼けたにおいって、香ばしくて良いにおいですよね♪			
	牛乳	牛乳						
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら チーズ 牛乳	パセリ	マヨネーズ				
	こふさいも（カレー風味）			じゃがいも				
4月	野菜スープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん		785	34.0	385	2.8
	麦ごはん			こめ むぎ	【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です。よくかんで食べることが、丈夫な歯と歯ぐきを保つことにつながります。			
	牛乳	牛乳						
	黒はんぺんの香り焼き	くろはんぺん	しょうが					
きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん	さとう ごま ごまあぶら					
5月	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう しめじ		653	26.6	367	3.2
	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	よくかむことで①食べ物の消化を助けて胃の負担を軽くする ②虫歯を防ぐ③脳を活性化するための効果があります。			
	田舎煮	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら				
	ツナ入り煮びたし	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう					
みかんゼリー		みかん	さとう					
6月					734	27.8	393	1.6
	麦ごはん			こめ むぎ	【愛知県の郷土料理】 みそカツはとんかつに「ハチみそ」というみそで作ったみそだれをかけて食べる料理です。			
	牛乳	牛乳						
	みそカツ	ぶたにく はちょうみそ		あぶら パンこ こむぎこ さとう				
ポイルキャベツ		キャベツ						
7月	けんちん汁	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	ごまあぶら あぶら	723	27.4	323	2.1
	ソフトめん	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら なまクリーム	ソフトめんの定番はミートソースですが、この日はちょっと違うハッシュドビーフソースです。			
	ハッシュドビーフソース		マッシュルーム しょうが にんにく					
	牛乳	牛乳						
コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
8月					664	29.0	309	2.2
	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン	【旬の食材・夏野菜】 かぼちゃ・なす・トマトなど、これから旬を迎える夏野菜が入ったカレースープです。			
	(パン・えびカツ・キャベツ・マヨネーズ)			あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ				
	牛乳	牛乳						
夏野菜のカレースープ	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん	あぶら					
9月	ヨーグルト	ヨーグルト			775	29.9	425	2.7
	麦ごはん		ふるさと給食の日		こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 由比の「こめや」というお店で作っているちくわを使って磯辺揚げを作ります。		
	牛乳	牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら				
ひじきの煮びたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう						
10月	豚汁	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん		691	28.5	355	2.7
	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	暑くなり、汗をかく量が増えてくる時期です。脱水症にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。			
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうとコーンのソテー		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら				
乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう							
11月					814	29.0	447	2.6
	麦ごはん			こめ むぎ	納豆は蒸した大豆を納豆菌で発酵させてつくります。 ビタミンB ₂ や食物繊維などが多く含まれています。			
	牛乳	牛乳						
	五目きんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま				
納豆	なっとう							
12月	みそ汁	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう		842	32.6	398	2.6
	カレー南蛮うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぶか にんじん	うどん	カレー粉などの香辛料には食欲を増進させる効果があります。 炒め物や煮物などの料理に少し加えるのもおすすめです。			
	牛乳	牛乳		さつまいも さとう あぶら				
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいず にぼし		でんぶん ごま				
				761				



6月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 火	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・とうがん】 「冬瓜」と書きますが旬は夏。 涼しい場所で保管すれば冬まで 食べられます。水分が多く、体を 冷やす働きがある野菜です。			
	牛乳	牛乳						
	いかチヂミ	いか						
	チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん しょうが	はるさめ さとう あぶら				
18 水	冬瓜スープ		とうがん ねぶか えのき	でんぶん	719	21.8	288	2.4
	麦ごはん			こめ むぎ	暑いからといって食べない のは悪循環です。暑さに負け ないようにしっかり食べて、 毎日元気に過ごしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのおろし煮	いわし	だいこん	さとう				
19 木	野菜の含め煮		こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも さとう	この日のシチューはコーン シチュー。つぶつぶのコーンと ペースト状のコーンの W使いでシチューを作ります。	699	28.4	535
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ					
	ウインナードッグ (パン・ウインナー・キャベツ)	ウインナー	キャベツ	ロールパン				
	牛乳	牛乳		さとう				
20 金	コーンシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	892	36.0	675	3.4
	マスカットゼリー		マスカット	さとう				
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
23 月	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん こまあぶら	中華料理で使われることが多い にら。強い香りの成分は ビタミンB ₁ の吸収を高め、 エネルギー代謝を助けます。	696	28.4	308
	もやしとにらのソテー		キャベツ もやし にら	こまあぶら でんぶん				
	マーガリンパン			ロールパン マーガリン				
	牛乳	牛乳						
24 火	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう	【ふるさと給食週間】 23日から27日の5日間は ツナ・練り製品・豆腐など、 県内産の食材を多く 取り入れた献立です。	844	30.6	431
	キャベツソテー		キャベツ ほうれんそう	あぶら				
	ミネストローネ		たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
	麦ごはん			こめ むぎ				
25 水	牛乳	牛乳			黒いつゆで黒はんぺんなどを 煮込み、だし粉をかけて食べる 静岡おでんは、全国的にも 有名になりましたね。	637	27.7	333
	静岡おでん	うずら くろはんぺん さつまあげ ちくわ こんぶ もつ すし おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	煮びたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら				
26 木	牛乳	牛乳			静岡県はツナ缶の生産量が 全国1位。日本のツナ缶の90% 以上が静岡で製造されています。	702	28.8	370
	トマトオムレツ	たまご	トマト	あぶら				
	ポトフ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	さとう				
	ももゼリー		もも					
27 金	麦ごはん			こめ むぎ	おみそ汁はくだいたかつお節を コトコト煮てとっただしと、 由比の白みそ・伊豆の赤みそを 使って作っています。	736	24.8	353
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	ぶたにく		あぶら パンこ こむぎこ				
	キャベツの煮びたし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう					
30 月	冬瓜のみそ汁	とうふ みそ	とうがん しめじ		【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。 今日の給食で使う予定のふりかけ のお茶は有機農業で作られました。	710	27.8	493
	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ				
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし		ごま さとう				
	あじのさんが焼き	あじ	しょうが					
30 月	じゃがいもの土佐煮	かつおぶし		じゃがいも さとう バター	豚肉にたくさん含まれている ビタミンB ₁ は、ごはんなどの 炭水化物を体内でエネルギーに 変えるのに必要な栄養素です。	716	32.9	443
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん					
	豚丼	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう				
	牛乳	牛乳						
30 月	みそ汁	なまあげ みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう		さとう ごま	716	32.9	443
	味付け煮干し	にぼし						
					716	32.9	443	2.7

※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※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。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社