

令和7年6月 給食献立表

令和7年度静岡市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」

食育は生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。6月は食育月間です。この機会に食事のマナーや、食べ物を大切に作る心、楽しく食卓を囲む体験など、食育について家庭でも考えてみましょう。

清水有度第一小学校

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 牛乳は100%県内産です。ふるさと給食の日に、牛乳以外の食品で県内産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる			
3	火	りんごパン	りんご		パン さとう		562	2日は代休です。 4日は、6年生 ときらきら6年 生の給食があ りません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7	
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ		ワイン しょうゆ しお こしょう	300	
		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	コンソメ しお こしょう	2.5	
		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	しお こしょう コンソメ			
4	水	むぎごはん			こめ むぎ		661	【歯と口の健康週間】 6月4日からの1週間 は「歯と口の健康週 間」です。よくかんで食 べると歯やあごが丈夫 になります。また、唾 液がたくさん出て、食 べ物の消化を助けたり、 食べすぎるのを防 いだりする効果もあり ます。固い物を進んで 食べましょう。
		カミカミカレー	ぶたにく ひよこま め いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん マッシュ ルーム りんご トマト	じゃがいも あぶら	ワイン カレールウ ソース こしょう チャツ ネ スープストック	24.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597	
		こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな	あぶら	スープストック しお こ しょう しょうゆ	2.4	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
5	木	むぎごはん			こめ むぎ		605	よくかんでたべよう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9	
		いわしのおかか	いわし かつおぶし あぶらあげ	にんじん だいこんきりぼし こんにやく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん かつおのもと	509	
		きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	こまつな えのきたけ ねぶか ねぎ	さとう ごま	かつおのもと	2.2	
		みそしる	どうぶ わかめ み そ					
6	金	こめこいりパン			パン こめこ		611	よくかんでたべよう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5	
		やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら むしめん	ソース しお こしょう スープストック	320	
		にらたまスープ	たまご	たまねぎ にら しめじ	でんぶん	しお こしょう コンソメ	2.6	
		ソーダフロートゼリー	とうにゅう かんてん ゼラチン		とうるい			
9	月	むぎごはん			こめ むぎ		628	【9日から13日は、 ふるさと給食週間 です】 静岡を代表する食 べ物をたくさん紹介 します。静岡の食 べ物に興味をもちま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6	
		○しずおかおでん/おでんこ	ぎゅうすじ ○ぶたも つ ○すじほこ ○く ろはんぺん ○さつ まあげ ○おでんこ	こんにやく だいこん	○じゃがいも	しょうゆ みりん ○か つおのもと	400	
		こまつなのびたし	あぶらあげ	○こまつな キャベツ	ごま	かつおだし しょうゆ みりん	1.8	
		おちゃクリームだいふく	にゅうせいひん しろいんげんまめ	○りよくちや	さとう もちこ じょ うしんこ みずあめ			
10	火	やまがたしよくパン			パン		567	【ツナを食べよう】 静岡県の日本一の ひとつに「ツナ缶」が あります。まぐろ缶と かつお缶のほとんど が静岡県で作られ ています。
		○ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング しお	27.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				312	
		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 トマト	○じゃがいも あぶ ら さとう	ワイン デミグラスソー ス ケチャップ ソース チャツネ スープストック	2.0	
		パインサラダ		○きゅうり キャベツ パイン	さとう			
11	水	むぎごはん			こめ むぎ		686	10日は、3年生 ときらきら3年 生の給食があ りません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3	
		ごもくきんぴら	○ぶたにく	にんじん こんにやく ごぼう しょうが	じゃがいも ごまあ ぶら さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ あかとう がらし	347	
		○なつとう	なつとう		○じゃがいも	たれ	2.1	
		みそしる	あぶらあげ ○みそ	たまねぎ ほうれんそう	○かつおのもと			
12	木	むぎごはん			こめ むぎ		600	【環境おうえん給食】 12日の給食で使うお 茶ふりかけに使われ ている抹茶は有機農 業で作られました。静 岡市では、給食に有機 農産物を使う取組を始 めています。有機農業 は、農業による環境へ の負担をできるだけ減 らすように考えられた 栽培法で、土の中の 環境や生物の多様性 などを守ることにつな がります。
		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	ごま さとう こむ ぎこ	しょうゆ しお	23.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596	
		いなかに	○ぶたにく なまあ げ こんぶ ○みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん しいたけ こんにゃ く	○じゃがいも あぶ ら さとう ごまあ ぶら	○しお しょうゆ みりん さけ かつおだし	1.8	
		にびたし	あぶらあげ	こまつな	かつおだし しょうゆ みりん			
		マスカットゼリー	ぶどう		とうるい			
13	金	むぎごはん			こめ むぎ		572	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		ちくわのいそべあげ	○ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		374	
		ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	○こまつな キャベツ		○かつおのもと しょう ゆ みりん	2.0	
		とんじる	○ぶたにく とうぶ ○みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも			

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※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。 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
16	月	ナン			ナン		637	【食卓をみんなで囲んで心豊かに】豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。
		ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト りんご	あぶら	こしょう ワイン ソース チャツネ スープストック ナツメグ カレーこしょう	25.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				441	
		やさしいため		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら	スープストック しお こしょう	2.0	
17	火	にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいんりょう	レモン	とうるい		606	
		むぎごはん			こめ むぎ		24.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				451	
		マーボー豆腐	〇ぶたにく とうふ 〇みそ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ 〇はねぎ 〇たけのこ	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ちゅうかスープ オイスターソース トウバン ジャン さけ しょうゆ	2.8	
18	水	もやしとにらのソテー	〇やきぶた	〇もやし なら キャベツ	あぶら	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	451	【伝統的な日本の食文化を伝えよう】黒はんぺんもお茶も静岡の産物です。フライにしてくださいませ。日本には風土を生かし先人が育ててきた伝統的な地域の食文化があります。未来に受け継いでいきましょう。
		プチにくまん	だいたず ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	しお しょうゆ	2.8	
		しらすごはん	〇しらすぼし	しょうが	こめ むぎ	しお しょうゆ さけ	582	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9	
19	木	〇くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん	せんちや	バンこ こむぎこ でんぷん あぶら	しお	418	【伝統的な日本の食文化を伝えよう】黒はんぺんもお茶も静岡の産物です。フライにしてくださいませ。日本には風土を生かし先人が育ててきた伝統的な地域の食文化があります。未来に受け継いでいきましょう。
		キャベツソテー		キャベツ こまつな	あぶら	コンソメ しお こしょう	3.0	
		とうがんのみそしる	とうふ〇みそわかめ	〇とうがん ねぶかねぎ		〇かつおのもと	597	
		やまがたしよパン			パン	チョコレート	23.8	
20	金	だいたずチョコレート	だいたず		チョコレート		336	20日は、4年生ときらきら4年生の給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
		ハンバーグ	とりにく しょうぶつ せいたんぱく	たまねぎ	バンこ ぎゅうし さとう あぶら	しお しょうゆ ワイン ケチャップ ソース	3.0	
		なつやさいのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす	あぶら	カレールウ チャツネ ソース こしょう ワイン コンソメ	2.4	
21	土	むぎごはん			こめ むぎ		582	23日は、5年生ときらきら5年生の給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
		やき豆腐のちゅうかに	ぶたにく やき豆腐	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ	350	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ しお	1.8	
22	日	くろざとういりロールパン			パン こくとう		562	23日は、5年生ときらきら5年生の給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.2	
		さわらのマヨネーズやき	さわら チーズ	パセリ	マヨネーズ	こしょう	441	
		こまつなのスープ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん	とうるい	とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.0	
23	月	とうにゅう/パンナコッタ	とうにゅう	いちご			2.0	【健康的な食生活を実践しよう】毎朝ごはんをしっかり食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し身につけましょう。規則正しい生活は学習面にもつながります。
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま	しお	571	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおだし さけ	372	
24	火	にびたし	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ	さとう でんぷん ごま	しお	2.5	【健康的な食生活を実践しよう】毎朝ごはんをしっかり食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し身につけましょう。規則正しい生活は学習面にもつながります。
		あじつけにぼし	カタクチワシ				593	
		むぎごはん			こめ むぎ		19.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				267	
25	水	はるまき	しよぶつせいたんぱく	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	とんし あぶら こむぎこ はるさめ さとう みずあめ	オイスターソース しょうゆ しお	19.2	
		チーホーサイ	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ なら しょうが	あぶら はるさめ さとう	しょうゆ さけ ちゅうかスープ あかとうがらし	2.0	
		とうがんスープ	とうがん	しいたけ ねぶかねぎ	でんぷん	ちゅうかスープ しょうゆ しお とりがらスープ こしょう	2.0	
		せわりロールパン	パンにははんでたべよう!		パン		602	
26	木	ポイルウイナー	ウイナー		さとう	ケチャップ ワイン ソース	25.2	令和7年度
		ポイルキャベツ		キャベツ			319	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
		コーンシチュー	ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも こむぎこ パター なまくりーム あぶら	コンソメ とりがらスープ	563	
27	金	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	こめ むぎ あぶら	コンソメ しお こしょう カレーこ	22.2	「食事 to 健康」学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。ぜひ見てください!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				369	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう	しお す	2.5	
		ミネストローネ	ベーコン だいたず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ	スープストック しお とりがらスープ こしょう	2.5	
28	土	ももゼリー	もも		とうるい		2.5	静岡市学校給食課ウェブサイトはこちら
		ソフトめん			ソフトめん		627	
		ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら なまくりーム	ワイン ケチャップ デミグラスソース しお こしょう チャツネ コンソメ ソース ハヤシルウ とりがらスープ	25.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				342	
29	日	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	1.9	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					