

6月 給食献立表

お知らせ

ふるさと給食の日

◎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。

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター		一口メモ
		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	
2 (月)	米飯(減量) 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	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	米 大豆油 じゃがいも 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 624 21.9 340 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。
3 (火)	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 ビュレ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	ふりかけ調理用 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 フレンチドレッシング	
4 (水)	米飯(減量) 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	ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 大根 根深ねぎ	米 大豆油 水あめ	塩 醤油 かつおだし かつおだし	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 633 26.1 408 歯と口の健康週間 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てもよい食事です。
5 (木)	中華丼 米飯(減量) 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 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 醤油 みりん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 614 25.2 422 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。
6 (金)	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	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 フィッシュカルシウム 塩	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 706 25.1 422 令和7年度「食事に健康」 学校給食課の年刊たよりです。ぜひ見てください! しよつかんぐん 食事に健康
9 (月)	米飯(減量) 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 コーヒースロップ 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 こんにやく	米 コーヒースロップ パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	醤油 塩 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩 酒	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 641 20.8 499 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。成長期のみなさんには、給食でも家でもぜひ牛乳を飲んでほしいです。
10 (火)	米飯(減量) 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 こんにやく しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米 豚脂 砂糖 でんぶ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 595 24.1 506 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、日本人の食生活に欠かせない食べ物になっています。
11 (水)	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 豆腐	こんにやく 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 603 22.8 402 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。
12 (木)	米飯(減量) 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 588 26.2 380 熱中症に要注意! 気温が高くなると、汗をかくことで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。
13 (金)	米飯(減量) 牛乳 生揚げのカレー炒め いかと野菜の寄せ焼き 即席漬	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	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油 塩 こしょう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 643 30.7 361 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。
16 (月)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 じゃがいもトマト煮 コーンサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ひよこめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトビュレ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう クリームコーンドレッシング	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 588 23.5 351 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。

小学校		B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)	米飯(減量)			米		567	 ふるさと給食週間 環境おうえん給食 今週はふるさと給食週間です。静岡の食材を使った給食が登場します。さらに今日は、環境おうえん給食です。静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みをしています。「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業で作られたお茶を使っています。
	環境にやさしいお茶ふりかけ				環境にやさしいお茶ふりかけ	21.4	
	牛乳	牛乳				451	
	しずまえかますの磯辺揚げ	かます あおさ		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう		
	こんにやくサラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのまた	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
18 (水)	駿河汁	いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	生姜 小松菜 大根 葉ねぎ		かつおだし		 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。
	米飯(減量)			米		598	
	牛乳	牛乳				22.3	
	静岡おでん	昆布 牛すじ 豚もつ さつまあげ 黒半べん すじ餅 うずら卵 おでん粉	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	356	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま(フェアトレード) ごま 砂糖	醤油		
19 (木)	みかんゼリー		みかん果汁	砂糖 水あめ			 ふるさと給食週間 「ツナ」 静岡市清水区ではツナを加工した缶詰やレトルトが作られています。今日の給食は、ツナサンドの具をパンにはさんで食べましょう。
	ツナサンド			パン		573	
	食パン(減量)					23.1	
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ		373	
	牛乳	牛乳					
20 (金)	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 大豆油 マーガリン	塩 こしょう		 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。
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ 白菜		スープストック 塩 こしょう 醤油		
	米飯(減量)			米		618	
	牛乳	牛乳				23.5	
	黒半べんのフライ	黒半べん		パン粉 でんぶん 大豆油	塩	387	
23 (月)	ちくわりおひたし	ちくわ	小松菜 白菜		みりん かつおだし 醤油		 ふるさと給食週間 「牛乳」 毎日の給食にできる牛乳は、静岡市の牛乳屋さんが学校給食用に作っているものです。工場ですぐに加工して、菌を殺したりすることで、みなさんは美味しく安全な牛乳を飲むことができます。
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう	じゃがいも	かつおだし		
	米飯(減量)			米		602	
	牛乳	牛乳				23.7	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油	357	
24 (火)	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油		 6月は食育月間です!
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ				
	米飯(減量)			米		622	
	牛乳	牛乳				17.8	
	牛肉入り焼きコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 植物油脂 でんぶん	醤油 塩	405	
25 (水)	海藻サラダ	ひじき わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのまた	きゅうり キャベツ にんじん		和風ドレッシング		 食品ロスについて知ろう 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを言います。食品ロスを減らすためにできる最初の一歩は、食べ物を残さずに食べ切ることです。
	キムチスープ	豆腐 豚肉	キムチ たまねぎ しめじ 白菜 葉ねぎ	トック	とりがらスープ スープストック 醤油 酒 塩 こしょう		
	カレー南蛮			うどん		639	
	うどん					23.5	
	カレー南蛮のつゆ	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	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	366	
26 (木)	牛乳	牛乳					 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」は数字のいうに細く千切りにするという意味があります。
	生野菜	小豆	レタス キャベツ	小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	コールスロドレッシング 塩		
	ももまん						
	米飯(減量)			米		634	
	牛乳	牛乳				25.7	
27 (金)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ たけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉	519	 かつおの旬は? かつおの旬は、年に2回です。初夏にとれるものを「初がつお」、秋にとれるものを「戻りがつお」といいます。初がつおはあっさりとして食べやすく、戻りがつおは脂がのついていると言われています。
	パンサンスー	ボークハム	キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	枝豆		枝豆				
	米飯(減量)			米		632	
	ごま塩				ごましお	21	
30 (月)	牛乳	牛乳				412	 あさりを味わおう あしりは体をつくるものになるたんぱく質、血を作るものになる鉄分を含んでいます。また、うま味がたっぷりです、よいだしがでます。
	かつおカツ	かつお	たまねぎ 生姜	砂糖 パン粉 小麦粉 植物油脂 大豆油	醤油 塩		
	粉ふきいも	あおさ		じゃがいも			
	春雨スープ	豚肉	にんじん しめじ 白菜 もやし とうもろこし	春雨	フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 酒		
	食パン(減量)			パン		617	
30 (月)	牛乳	牛乳				26.9	 あさりを味わおう あしりは体をつくるものになるたんぱく質、血を作るものになる鉄分を含んでいます。また、うま味がたっぷりです、よいだしがでます。
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぶん 植物油脂 砂糖	塩 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン	523	
	レタス		レタス				
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	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	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
	米飯(減量)			米			

※種類の製造過程で、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。

※栄養価基準値 エネルギー：650Kcal たんぱく質：21～32g
カルシウム 400mg
(記載されている栄養価は3・4年生の数値です。)

◎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。