

令和7年6月 給食献立表

中学校		Aブロック		東部学校給食センター			備考
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D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)	
2 (月)	米飯			米		842 35.8 456	中華料理を味わおう 「麻婆豆腐、 しょうまい」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ほたてエキス	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	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	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		
	しょうまい リャンパン	豚肉 ハム	たまねぎ レタス きゅうり	パン粉 春雨	青じそドレッシング		
3 (火)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		718 24.9 440	食物せんいをとろう 「こんにゃくの 炒め煮」
	牛乳	牛乳					
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム カレー粉		
	こんにゃくの炒め煮	豚肉	こんにゃく しいたけ にんじん メンマ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 砂糖	醤油 赤唐辛子粉 塩 こしょう 酒 みりん 中華スープの素		
4 (水)	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり キャベツ つぼづけ すり生姜			795 32.5 365	歯と口の健康週間 ～カルシウムを とろう～ 「手作りふりかけ」
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	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	大豆油 砂糖	酒 かつおだし みりん 醤油		
5 (木)	野菜のからし和え				醤油 かつおだし 洋辛子粉	784 31.6 480	世界で一番 食べられている野菜 「トマト」
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	ミルク食パン	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳					
6 (金)	チーズ	チーズ				775 31.3 465	大豆製品を食べよう 「大豆と豚肉の どぼろ丼」
	鶏肉	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	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		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり 枝豆 キャベツ		コールスロドレッシング		
	バインアップル缶		バインアップル缶				
9 (月)	米飯			米		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」 
	牛乳	牛乳					
	ふりかけ(環境にやさしいお茶ふりかけ)	かつお削りぶし	抹茶	ごま 小麦粉			
	牛乳	牛乳					
10 (火)	さばじゃがコロッケ	さば 粉末状大豆たんぱく		じゃがいも 大豆油 パン粉		751 29.5 356	ふるさと給食週間 「メロンゼリー」 
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう 糸こんにゃく たけのこ	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		
	白菜漬け	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉		
	うどん	豚肉 みそ	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	うどん 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	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		
11 (水)	唐しみそあんかけ					782 31.9 404	ふるさと給食週間 「まぐろカツ」 
	牛乳	牛乳					
	じゃがバター ゼリー	じゃがいも メロン	パセリ メロン	じゃがいも バター 砂糖	塩		
	麦入り米飯 (5%)			米 麦			
12 (木)	牛乳	牛乳				772 36.9 463	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	まぐろカツ ブロックリーのサラダ	きはだまぐろ	ブロックリー	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		
	静岡汁	鶏肉 焼き豆腐 たら 大豆たんぱく	にんじん 白菜 小松菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ				
	米飯			米			
13 (金)	牛乳	牛乳				863 33.9 455	ふるさと給食週間 「まぐろ油漬け」 
	ミルク食パン	スキムミルク		パン			
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	ガラスープ スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
16 (月)	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし キャベツ	マヨネーズ	こしょう	785 30.5 451	長野県の郷土料理 「野菜漬け」
	枝豆コロッケ	大豆たんぱく	えだまめ	じゃがいも パン粉 大豆油			
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
17 (火)	和風ハンバーグ 和風ソース	豚肉 鶏肉	たまねぎ 野菜	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	醤油 酒 みりん 酒 みりん	842 28.2 528	食感を楽しもう 「茎わかめの サラダ」
	野沢菜の炒め物	ちりめん干し かつお節	にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	じゃがいも 米油	かつおだし いりこ粉末		
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ					
	ハッシュドポークソース	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 ピューレ りんごペースト グリンピース	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 ハヤシルー デミグラスソース フィッシュカルシウム ガラスープ		
17 (火)	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん		乳化ごまドレッシング		
	チーズ	チーズ					

令和7年6月 給食献立表

中学校		Aブロック		東部学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
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B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		
18 (水)	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 ウインナー	たまねぎ にんじん 根深ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	パン チョコレートクリーム 大豆油 パン粉 じゃがいも 大豆油	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 しょう	743 29.1 398	じゃがいもを 食べよう 「ポテトスープ」
19 (木)	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 たまねぎ にんじん 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 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 しょう ガラスープ 中華スープの 素 塩 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？
20 (金)	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 大根ときゅうりの中華漬け	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」
23 (月)	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	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 しょう しょう フィッシュカルシ ウム トマトケチャップ 塩 しょう スー プストック 醤油 ガラスープ	スープストック 塩 しょう しょう フィッシュカルシ ウム トマトケチャップ 塩 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」
24 (火)	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	米 大豆油 じゃがいも 低カロ リーマヨネーズ	赤ワイン 塩 しょう 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	818 30.3 413	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
25 (水)	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」
26 (木)	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」
27 (金)	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 しょう 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」
30 (月)	麦入り米飯(5%) 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 野菜の磯香和え じゃがいもの土佐煮	牛乳 鶏肉 みそ のり かつお節	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん にんじん 枝豆	米 麦 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま じゃがいも 砂糖 パ ター	みりん 醤油 酒 醤油 かつおだし 醤油 フィッシュカルシウ ム	767 27.8 344	鶏肉を食べよう 「鶏肉のごま みそかけ」

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to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！

しゃっかんくん 食事と健康



●ふるさと給食週間●

6月9日(月)～6月13日(金)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。
- ※ 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。
- ※ 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用があります。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ざる可能性もあります。