



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
2	むぎごはん			こめ むぎ	583 Kcal 23.5 g 477 mg 2.3 g	いわしには、骨を作るののために必要なカルシウムや、カルシウムを骨にするための手助けをするビタミンDがたくさん含まれています。小さな魚ですが、体を元気にするための栄養はたっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめ	いわし	うめ	さとう		
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま		
月	じゃがいものみそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
3	むぎごはん			こめ むぎ	581 Kcal 21.2 g 297 mg 1.4 g	★愛知県の郷土料理 みそかつ 愛知県は、みそ作りが盛んな地域です。みそかつに使用する八丁みそは、甘辛くてコクがある、愛知県を代表するみそです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそかつ	ぶたにく みそ		パンこ でんぷん あぶら さとう		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
火	みだくさんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	さつまいも ごまあぶら		
4	こくとうパン			こくとう パン	581 Kcal 28.7 g 369 mg 2.1 g	給食のパンは、学校で作るのではなく、パン屋さんが作ったものを運んでくれます。通常のものよりも、栄養が多く含まれていたり、余分な添加物が入っていないかったりと工夫されています。 *6年給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ		
	こふきいも			じゃがいも		
水	やさいスープ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん			
5	カミカミカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	643 Kcal 24.6 g 389 mg 2.1 g	6/4~6/10は歯と口の健康週間です。この週間にあわせ、今日の給食は、しっかりとかんで食べてもらえるように「カミカミカレー」にしました。角切り肉・れんこん・いかなど、かみこたえのある食材が入っているのよくかんで食べましょう。
	(カレールー)	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら バター		
木	ヨーグルト	ヨーグルト				
6	むぎごはん			こめ むぎ	563 Kcal 22.8 g 587 mg 1.5 g	「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環境にやさしいお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなか	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 ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう ごまあぶら		
金	にびだし	あぶらあげ	こまつな キャベツ しめじ			
9	マーガリンパン			パン マーガリン	577 Kcal 24.4 g 308 mg 2.7 g	給食前の手洗いはしっかりと出来ていますか？手のひら、手の甲、指の間など、洗い残しのないようにていねいに洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	しょうが			
	キャベツソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら		
月	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん			
10	むぎごはん			こめ むぎ	645 Kcal 25.6 g 365 mg 1.8 g	ショーロンポーは、中国や台湾で食べられている中華料理の「点心」の1つで、豚ひき肉を薄い小麦粉の皮で小さなサイズに包んで蒸した料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うすらだまこ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
火	ショーロンポー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ こむぎこ		
11	むぎごはん			こめ むぎ	615 Kcal 27.3 g 392 mg 2.6 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させた食べ物です。発酵させることで、栄養やうま味が増えて栄養の吸収もよくなります。納豆には、成長期に欠かせない栄養がたっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
水	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	しめじ えのき			
12	ソフトめん			ソフトめん	589 Kcal 26.1 g 374 mg 2.3 g	ハッシュドビーフソースの「ハッシュ」とは「細かく切る」という意味です。細かく切った食材を、デミグラスソースで煮込んで作ります。
	ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら なまクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら		
木	はっこうにゅう	にゅうせいひん				
13	フィッシュバーガー (げんまいパン)			パン げんまい	594 Kcal 25.0 g 304 mg 2.2 g	今日のカレースープに入っている、トマト・なす・かぼちゃなどの旬の夏野菜を食べると、体によいことがたくさんあります。 ① 夏バテを防ぐ ② 水分補給になる ③ 強い日差しから体を守る
	(たらフライ)	たら		パンこ こむぎこ あぶら		
	(キャベツ)		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	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 いんげん	あぶら		
16	むぎごはん			こめ むぎ	613 Kcal 25.0 g 345 mg 1.4 g	「ふるさと給食週間①」 16日~20日はふるさと給食週間です。ふるさと給食週間とは、静岡にどんな食べ物があるのかをもっと知ってもらうための期間です。練り製品、大豆、野菜、みそなど静岡で作られた食べ物がたくさん登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじぼこ うすらだまこ おでんに	こんにゃく だいこん	さとう		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	さとう		
月	おちゃクリームだいふく	しろういんげんまめ にゅうせいひん	おちゃ	さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
17	げんまいパン		ふるさと給食週間 	パン げんまい	560 Kcal 21.0 g 293 mg 2.3 g	「ふるさと給食週間②」 今日の大豆コロッケには、静岡県産のフクユタカという品種の大豆が使われています。甘辛く味付けした大豆とじゃがいもを合わせた和風のコロッケです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずコロッケ	だいず		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら		
	チーホーサイ	ぶたにく		あぶら はるさめ		
火	とうがんスープ		とうがん しいたけ ねぶかねぎ			
18	むぎごはん		ふるさと給食週間 	こめ むぎ	576 Kcal 23.8 g 413 mg 2.1 g	「ふるさと給食週間③」 今日は、ちりめん干しやかťお節など、静岡で作られた食材を使った、給食で人気のふりかけです。甘い味付けがごはんによく合います。
	てづくりふりかけ	ちりめんほし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うまに	とりにく なまあげ		じゃがいも さとう		
水	みそしる	とうふ みそ	だいこん もやし はねぎ			
19	むぎごはん		ふるさと給食週間 	こめ むぎ	562 Kcal 23.3 g 336 mg 2.1 g	「ふるさと給食週間④」 ちくわの磯辺揚げは、ちくわに青のり入りの衣をつけて揚げたものです。青のりが、磯の香りを感じさせてくれるため、「磯辺揚げ」という名前が付けました。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり				
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ		こまつな キャベツ		
木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら		
20	むぎごはん		ふるさと給食週間 	こめ むぎ	569 Kcal 22.8 g 360 mg 3.2 g	「ふるさと給食週間⑤」 黒はんぺんは静岡の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作っているので、魚の栄養をまるごと食べることができます。黒はんぺんの他に、小松菜やとうがん、わかめやみそも静岡県産のものを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぷん パンこ こむぎこ あぶら		
	くろはんぺんフライ	さば いわし				
	キャベツとこまつなのソテー			キャベツ こまつな にんじん		
金	とうがんのみそしる	わかめ とうふ みそ	とうがん			
23	ウインナードッグ (ロールパン)			パン	622 Kcal 26.4 g 316 mg 2.7 g	今日のパンには切れ目が入っています。キャベツとウインナーをはさんでウインナードッグを作って食べましょう。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(ウインナー)	ウインナー		さとう		
	(キャベツ)		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
月	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	あぶら バター		
24	むぎごはん			こめ むぎ	577 Kcal 22.8 g 323 mg 2.0 g	酢豚は中華料理のひとつです。角切りの豚肉を油で揚げて、野菜を炒め、甘酢あんが絡めた料理です。酢を使っているため、疲れをとる働きもあります。
	のりたまごふりかけ	だいず のり たまご		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぷん あぶら さとう		
火	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし			
25	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ	582 Kcal 23.9 g 305 mg 2.5 g	ピラフとチャーハンの違いを知っていますか？チャーハンは、炊いたお米を炒めて作ります。ピラフは生のお米をそのまま炒めて作るところが大きな違いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
水	マスカットゼリー		ぶどう	さとう		
26	むぎごはん			こめ むぎ	582 Kcal 24.0 g 380 mg 1.8 g	豆腐は、大豆から作られる食べ物です。そのため、大豆の栄養である「たんぱく質・カルシウム・鉄」などが豆腐にも多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ だけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
木	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
27	しょくパン	ふるさと給食の日 		しょくパン	608 Kcal 30.0 g 311 mg 2.1 g	ツナマヨネーズには、まぐろが使われています。静岡県は、まぐろやかťおを原料としたツナ缶の生産量が日本一です。
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	あぶら さとう でんぷん		
金	アスパラガスのソテー		とうもろこし アスパラガス	じゃがいも あぶら		
30	むぎごはん		環境おうえん給食 	こめ むぎ	553 Kcal 22.4 g 519 mg 1.7 g	「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環境にやさしいお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく		あぶら じゃがいも さとう		
月	ちくわいりにびたし	ちくわ	こまつな もやし キャベツ			

*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、ごま、大豆、りんご等」が混入する可能性があります。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。

*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

*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。

令和7年度「食事に健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事に健康」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!

しょくかんぐん 食事に健康



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→

