

6月 給食献立表

お知らせ

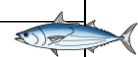
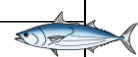
ふるさと給食の日

◎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 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
2(月)	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	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	617 25.7 373	青や歯を丈夫にする「カルシウム」 成長期にカルシウムをコソコソとすることが大切です。給食は、成長に必要なカルシウムの量をとれるように毎日の献立が考えられています。
3(火)	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 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 大根 根深ねぎ	米 醤油 かつおだし かつおだし	塩 醤油 かつおだし	633 26.1 408	和食について知ろう 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。
4(水)	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 ソフトめん	牛乳 あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 かえり煮干し 大豆	米 生薑 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 砂糖 水あめ ソフトめん	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	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。
5(木)	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 コーンとポテトのサラダ フルーツポンチ	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト とうもろこし きゅうり パイナップル みかん レモン果汁	大豆油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ 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	706 25.1 422	令和7年度「食事に健康」 学校給食課の年刊おたよりです。ぜひ見てください！ しよっかんくん 食事に健康
6(金)	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	米 コーヒースロップ パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 じゃがいも	米 コーヒースロップ パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 じゃがいも	醤油 塩 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩 酒	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。
9(月)	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	米 たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米 豚脂 砂糖 でんぶ 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 みりん 塩 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	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、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。
10(火)	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 パイナップル缶	牛乳 鶏肉 ウインナー うずら卵 ちくわ 豆腐	パン 大豆チョコレート こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ レタス きゅうり キャベツ パイナップル	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	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	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。
11(水)	米飯(減量) 牛乳 焼肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ポークハム 豆腐 わかめ	米 たまねぎ 生薑 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	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。
12(木)	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 即席漬け	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	米 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 パン 黒砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油 塩 こしょう	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。
13(金)	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 コーン キウイフルーツ	パン 黒砂糖 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 キウイフルーツ	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 クリーミーコーンドレッシング	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 クリーミーコーンドレッシング	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。
16(月)	米飯(減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 しずめかますの磯辺揚げ こんにゃくサラダ 駿河汁	牛乳 かます あおさ わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのまた いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	米 サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 生薑 小松菜 大根 葉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 和風ドレッシング かつおだし	塩 こしょう 和風ドレッシング かつおだし	567 21.4 451	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始めています。「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。

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
17 (火)	米飯(減量)			米		598 22.3 356 	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんとは真つ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。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	昆布 牛すじ 豚もつ さつまあげ 黒半べん すじ鉢 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	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		
	みかんゼリー		みかん果汁	砂糖 水あめ			
18 (水)	ツナサンド			パン		573 23.1 373 	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。
	食パン(減量)						
	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			
	牛乳	牛乳					
	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		
19 (木)	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	618 23.5 387 	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。
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	黒半べん		パン粉 でんぶん 大豆油	塩		
	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		
20 (金)	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	602 23.7 357 	ふるさと給食週間 「牛乳」 毎日の給食にでる牛乳は、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。工場で小さなごみをとったり、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ています。
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	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		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油		
23 (月)	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ			622 17.8 405 	
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
24 (火)	キムチスープ	豆腐 豚肉	キムチ たまねぎ しめじ 白菜 菜ねぎ	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	639 23.5 366 	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步は、食べ物を残さずに食べ切ることです。
	カレー南蛮			うどん			
	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 カレールー かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	生野菜		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		
25 (水)	ももまん	小豆				634 25.7 519 	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」は糸のように細く千切りにするという意味があります。
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 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		
	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		
26 (木)	枝豆		枝豆			632 21 412 	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。
	米飯(減量)			米			
	ごま塩				ごましお		
	牛乳	牛乳					
	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		
27 (金)	粉ふきいも	あおさ		じゃがいも		617 26.9 523 	あさりを味わおう あさりは体をつくるもとになるたんぱく質、血を作るもと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。
	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			
	牛乳	牛乳					
	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		
30 (月)	レタス		レタス			693 20.8 359 	よくかんで食べよう よくかむと食べ物の消化が良くなり、胃腸の働きを助けます。早食いを防ぐために、1口30回かむことを心がけましょう。
	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		
	ハヤシライス			米			
	米飯(減量)						
	ハヤシソース	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 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 スープストック こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬	ごぼう きゅうり		和風乳化ドレッシング		
マンゴー缶			マンゴー				

※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。