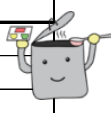




日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	むぎごはん	かつおぶし のり	まっちゃん かぼちゃ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	594 23.5 422 1.6	酢豚は豚肉 や野菜に甘酢 あんを絡めて 作ります。甘 味と酸味を味 わきましょう。
	かつおふりかけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	あぶら かたくりこ さとう		
3日 (火)	わかめスープ	わかめ どうふ	チンゲンサイ えのきだけ ねぎ		546 26.4 291 2.2	春にとれた じゃがいもを新 じゃがいもと言 います。みず みずしくて皮 がうすいのが 特徴です。
	こめこパン			ロールパン こめこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
4日 (水)	こふきいも			じゃがいも	576 23.6 524 2.1	いわしは背 中が青い青魚 の仲間です。 脂質が多く、 頭の動きをよく するといわれ ています。
	やさいスープ		にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし			
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5日 (木)	いわしのうめ	いわし	うめ	さとう	593 22.9 346 2.2	6月4日～10 日は歯と口の 健康週間で す。健康のため よくかんで 食べましょう。
	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		
	みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも		
	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト たけのこ いんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも		
6日 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら	672 24.7 382 1.7	きなこあげパ ンは、給食室 でパンをあげ、 きなこをまぶし て作ります。
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし			
	かたぬきチーズ	チーズ				
	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		
9日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589 23.0 594 2.3	静岡市では、 給食に有機農 産物を使う取 組みを始めてい ます。今日の給 食で使う予定の お茶ふりかけの お茶は有機農 業で作られまし た。
	かんきょうにやさしいおちやふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	そぼろいりたまごやき	たまご とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぶ		
	うまに	とりにく	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう れんこん えだまめ	じゃがいも さとう		
10日 (火)	みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		591 29.3 382 2.4	6月10日から の1週間はふ るさと給食週 間です。静岡 の食材がたく さん出てきま す。
	ツナサンド (ロールパン、 ツナマヨネーズ、ボイルキャベツ)	まぐろ	キャベツ たまねぎ	ロールパン マヨネーズ		
	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 いんげん トマト	あぶら さとう		
11日 (水)	スティックチーズ	チーズ			599 27.5 363 1.9	枝豆は、静 岡市内でつく られたもので す。ふるさとの 味をぜひ味わ いましょう。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	どうふ ぶたにく うずらのたまご	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 かたくりこ		
12日 (木)	えだまめ		えだまめ		639 21.9 441 2.6	浜松市でと れた「うなぎい も」を使ったコ ロケです。う なぎいもは、う なぎを肥料に して栽培され ます。
	メロンゼリー		メロン	さとう		
	げんまいパン			ロールパン げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13日 (金)	さつまいもコロケ			あぶら さつまいも じゃがいも さとう パンこ でんぶ こむぎこ	586 20.1 362 2.2	黒はんぺん のお茶フライ では、静岡県 産のお茶を 使っています。 お茶の香りも 楽しみましょ う。
	アスパラガスのソテー		とうもろこし アスパラガス キャベツ	あぶら		
	にくだんごのスープ	にくだんご	にんじん もやし チンゲンサイ	はるさめ		
	むぎごはん			こめ むぎ		
16日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600 26.6 360 1.9	静岡おでん は、静岡県の 郷土料理で す。黒はんぺ んが入ること や青のりやだ し粉をかける などの特徴が あります。
	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん	おちや	あぶら パンこ こむぎこ でんぶ		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	みそしる	わかめ どうふ あぶらあげ みそ	とうがん えのきだけ はねぎ			
16日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	600 26.6 360 1.9	静岡おでん は、静岡県の 郷土料理で す。黒はんぺ んが入ること や青のりやだ し粉をかける などの特徴が あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ すじぼこ おでんこ くろはんぺん うずらたまご	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
みかんゼリー			みかん	さとう		



ふ
る
さ
と
給
食
週
間



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
17日 (火)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	583 27.7 364 2.6	香りに特徴のあるにらですが、疲れをとってくれる働きがあると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	にらたまごスープ	たまご	にら えのきだけ たまねぎ	かたくりこ		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう ごま		
18日 (水)	とりそぼろごはん	とりにく	しょうが にんじん しいたけ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら さとう	591 24.1 339 2.4	とりそぼろごはんは、とり肉と野菜を炒めた具を米と一緒にたきこんで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふとさかなのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ あぶら さとう		
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
19日 (木)	給食なし 普通日課3時間(11時35分下校)					
20日 (金)	フィッシュバーガー (まるがたパン、たらフライ、ポイルキャベツ)	たら	キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	626 30.7 443 3.0	夏野菜のカレースープでは、なすやピーマン、トマトなど夏が旬の野菜をたくさん使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なつやすみのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす いんげん	じゃがいも あぶら		
	スライスチーズ	チーズ				
23日 (月)	むぎごはん	愛知県の料理		こめ むぎ	604 22.7 356 1.6	みそカツは、愛知県で生まれた料理です。八丁みそを使ったタレをかけて食べます。
	ぎゅうにゅう					
	みそかつ		ぶたにく みそ だいず	あぶら さとう パンこ でんぶん		
	キャベツソテー		キャベツ	あぶら		
	けんちんじる		あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん はねぎ		
24日 (火)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	595 28.7 334 2.5	ミックスベジタブルソテーは給食室で手作りしています。彩も楽しみましょう。
	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		マヨネーズ		
	ミックスベジタブルソテー		いんげん とうもろこし にんじん えだまめ	あぶら		
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ			
25日 (水)	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 あぶら	578 21.2 302 2.4	まぐろなどの魚の缶詰をツナ缶といひます。ツナを使ってカレー風味のピラフを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	じゃがいも 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		
	レモンゼリー		レモン	さとう		
26日 (木)	ウィンナードッグ (げんまいロールパン、ウィンナー、キャベツソテー)	ウィンナー	キャベツ	ロールパン げんまい さとう あぶら	638 24.3 314 2.5	ロールパンにウィンナーやキャベツをはさんでウィンナードッグを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
27日 (金)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	618 26.1 390 1.3	静岡県は県内で広くお茶が栽培されています。デザートからもお茶の風味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう					
	なまあげのそぼろに		なまあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース		
	にびたし		ほうれんそう はくさい しめじ			
	おちゃクリームだいふく		いんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや		
30日 (月)	ソフトめん	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら なまクリーム	590 24.4 329 1.9	サラダに入るきゅうりは夏が旬の野菜です。95%以上は水なので水分補給にぴったりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				

☆給食がない学年：4日(水)6年生心の劇場のため

20日(金)6年生 社会科見学のため

24日(火)4年生社会科見学のため

25日(水)～26日(木)5年生 自然体験教室のため

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺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。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。
 ※家庭配布用献立表には、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!

しょっかんくん 食事と健康

