



令和7年度

6月 きゅうしょくこんだてひょう

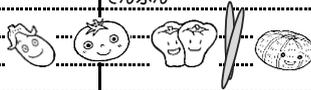


静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ		
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g				
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg				
2月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	712	838			
	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	にんじん もやし たけのこ	あぶら さとう でんぷん				26.2	31.2
	はるまき	うずらたまご	たけのこ にんじん キャベツ	でんぷん さとう ぼろざめ				402	453
	ミニゼリー <small>一人2コ</small>		たまねぎ りんご ぶどう	こむぎこ あぶら さとう					
3火	ウインナードッグ			パン	617	831	はさんで食べよう 切れ目の入ったドックパンに、ウインナーとキャベツソテーを上手にはさんでホットドックを作って食べましょう。		
	ウインナー	ウインナー		あぶら さとう				26.6	34.5
	キャベツソテー(カレー)		キャベツ	あぶら					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						327	369
4水	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら ルウ			歯と口の健康週間 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるとだ液(つば)がたたくさん出て、口の中がきれいになり、歯やあごもじょうぶになります。		
	カミカミカレーライス	らんかく		こめ むぎ	664	808			
	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら じゃがいも ルウ	22.5	26.4			
	こまつなとコーンのソテー	ひよこまめ	にんじん れんこん りんご		381	416			
5木	はっこうにゅう	はっこうにゅう		あぶら			入梅(にゅうばい) いわし 入梅(梅雨の時期)に水揚げされるいわしは1年の中で一番脂がのっておいしいといわれます。		
	むぎごはん			こめ むぎ	626	762			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4	29.8			
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	570	649			
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	ごまあぶら さとう ごま					
6金	みそしる	あぶらあげ どうふ みそ	だいこん はだいこん				牛肉の栄養 牛肉には、たんぱく質の他にも、貧血を予防する鉄が多く含まれています。ビタミンCが豊富な野菜と一緒に食べると、鉄の吸収率がさらにアップします。		
	ソフトめん			ソフトめん	598	741			
	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 ルウ なまクリーム	27.3	33.6			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			374	396			
9月	ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう ビーマン	あぶら			鶏肉のトマト炒め 鶏肉と玉ねぎをよく炒めてから小麦粉をまぶして作ります。粉をまぶすことで、とろみがついて、おいしくなります。		
	ヨーグルト	ヨーグルト							
	しよくパン			パン	588	790			
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう	23.0	30.2			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			284	315			
10火	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ コーン トマト マッシュルーム	あぶら バター こむぎこ マカロニ			愛知県の料理 みそカツは、八丁みそを使ったみそダレをとんかつにかけた料理です。八丁みそは、愛知県生まれの色のこい豆みそです。		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも					
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	592	747			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8	25.8			
	みそカツ	ぶたにく みそ だいず		パンこ でんぷん あぶら さとう	387	434			
11水	ポイルキャベツ		キャベツ				海藻を食べよう 海藻には鉄分やカルシウムなどのミネラルや食物せんいが多く含まれています。※小学1年生は、給食が全部食べられるように、しばらくの間焼きそばの日にパンは付きません。		
	けんちんじる	どうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	ごまあぶら					
	マーガリンパン			パン マーガリン	602	804			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	32.8			
12木	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま	435	495	ふるさと給食の日 静岡県は全国有数のまぐろの水揚げ量を誇ります。主に清水や焼津の港で水揚げされます。缶詰の原料にも利用され、「ツナ缶」の生産量は全国1位です。		
	わかめスープ	わかめ どうふ	しろねぎ	ごまあぶら					
	アーモンドいり			アーモンド さとう					
	あじつきにぼし	かたくちいわし							
	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ コーン にんじん グリンピース	こめ あぶら	608	728			
13金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4	27.9	よくかんで食べよう よくかんで食べると、食べものが飲み込みやすくなるだけでなく、食べものがおいしくなったり、消化吸収を助けたり、良いことがたくさんあります。		
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	あぶら マヨネーズ さとう					
	ほうれんそうのスープ	とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん		278	292			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ					
16月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	664	821	ふるさと給食週間 16日～20日の一週間は、庵原学校給食センターの「ふるさと給食週間」です。静岡でとれた、作られたりしている食べ物がたくさん登場します。		
	つぼづけ		つぼづけ		23.0	27.8			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			419	474			
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう					
	みそしる	どうふ わかめ みそ あぶらあげ	しろねぎ						
16月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	655	805	ふるさと給食週間 16日～20日の一週間は、庵原学校給食センターの「ふるさと給食週間」です。静岡でとれた、作られたりしている食べ物がたくさん登場します。		
	てづくりふりかけ	しろすまし こんぶ かつおぶし		ごま さとう	27.0	32.9			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			399	449			
	うまに	ぶたにく なまあげ	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ	じゃがいも さとう あぶら					
あつやきたまご	たまご		さとう あぶら						

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
17 火	しよくパン			パン	580 23.4 299	756 28.9 329	海老芋ってどんな野菜？ 「海老芋」は里いもの品種の一つです。そり返った形と表面のしま模様が生皮のように見えるのでそう呼ばれるようになりました。県内では西部の磐田市で多く生産されています。
	みかんジャム		みかん	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えびいもコロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ あかピーマン キャベツ たら	あぶら さとう はるさめ			
とうがんスープ	なると	とうがん にんじん しいたけ はねぎ	でんぶん				
18 水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	612 27.3 372	764 35.0 423	静岡おでん 静岡を代表する郷土料理「静岡おでん」です。牛すじと豚もつをじっくり煮込んで作ります。※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。
	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 くらはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにやく	じゃがいも			
	なつとう	なつとう					
	にしよくゼリー		みかん いちご	さとう みずあめ			
19 木	しよくパン			パン	610 30.4 327	814 39.2 370	静岡のめぐみツナ(まぐろ) ツナマヨネーズはパンにぬってツナサンドにして食べましょう！※小学6年生給食なし
	ツナマヨネーズ	まぐろ たまご	たまねぎ	コーンスターチ			
	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 トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう			
	やさしいため		キャベツ コーン もやし	あぶら			
20 金	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ	644 28.1 418	806 34.7 474	黒はんぺん 黒はんぺんは、さば、いわしなどをすり身にしてゆでたものです。県外で「はんぺん」といえば白い練りものですが、静岡県では黒はんぺんの方がよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん だいず	せんちゃ	あぶら パンこ こむぎこ			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ いわし たら だいず ひとえぐさ	だいこん にんじん はねぎ	でんぶん さとう			
23 月	ロールパン			パン	604 25.5 422	736 29.4 443	調理員の募集 静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズハンバーグ	とりにく ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ	パンこ さとう あぶら			
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら			
	やさしいスープ		キャベツ にんじん ほうれんそう	じゃがいも			
24 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	606 21.7 400	738 26.3 449	食中毒に気をつけよう じめじめ、むしむしとした梅雨の時期は、食中毒の菌が大好きな季節です。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんで手を洗いぬいで洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう			
	ちくわいりにびたし	ちくわ	こまつな はくさい				
	マスカットゼリー		ぶどう	さとう みずあめ			
25 水	チキンカツバーガー			パン	626 22.3 316	832 30.7 452	夏野菜を食べよう 夏に旬を迎える夏野菜がたくさん入ったスープです。全部で5種類、食べながら見つけてみよう！※小袋の中濃ソースが一人1つ付きます。※スライスチーズは、中学生のみです。
	(チキンカツ)	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん			
	(ポイルキャベツ)		キャベツ				
	(スライスチーズ) 中学生のみ チーズ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
なつやさしいカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト いんげん あかピーマン	あぶら ルウ				
26 木	ロールパン			パン	661 28.3 288	845 35.3 309	1日に必要な野菜はどのくらい？ 野菜は1日350gとるように心がけましょう。生で食べるのは大変ですが、スープにしたり炒めたりすると食べやすくなります。
	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	あぶら			
	せんぎりやさしいのソテー		いんげん コーン あかピーマン	じゃがいも あぶら			
	ミネストローネ	ベーコン ひよこめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも			
27 金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	633 25.7 433	796 31.5 488	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。今日の給食のふりかけに使われているお茶は、有機農業で作られました。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まつちや	ごま さとう こむぎこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう			
	ひじきいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ	さとう あぶら			
すましじる	とうふ	えのきだけ ほうれんそう					
30 月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	632 23.9 336	791 29.4 371	麦ごはん 麦には「食物せんい」がたくさん含まれています。私たちのおなかの中をきれいにそうじしてくれる大切な栄養です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はっぼうさい	ぶたにく えび うずらたまご	しょうが にんにく にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶん			
	しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら こむぎこ さとう			
	マンゴープリン	たまご にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ			

- 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、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」

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、「自分で作る事ができる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひご覧ください！

しよっかんくん 食事と健康 