



7月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年7月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー・たんぱく質・カルシウム・塩分			
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
1	火	むぎごはん			こめ むぎ	586	25.1	421	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あじオクシズおちゃフライ	あじ	りよくちや	こむぎこ パンこ あぶら	【ふるさと給食*あじのお茶フライ】今日のあじフライは、静岡市内で生産された煎茶を衣に加えています。フライのサクサクした食感を楽しみましょう。			
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	ごまあぶら				
2	水	りんごパン		りんご	パン さとう	573	24.3	341	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう	【トマト】トマトのおいしさには、昆布と同じうま味成分、グルタミン酸とトマト特有の酸味や甘みが影響しています。夏が旬のトマトは、栄養価も高くなりますが、甘みも多いので積極的に食べてほしい食材の一つです。			
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも				
		ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ キャベツ トマト にんじん	マカロニ				
3	木	むぎごはん			こめ むぎ	633	24.7	470	2.1
		かんきょう環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	ごま さとう	【環境おうえん給食】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。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かつおメンチカツ	かつお	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ あぶら				
		ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう あぶら				
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな					
4	金	しょくパン			パン	577	22.8	321	2.6
		チョコレートクリーム	だいず		あぶら さとう ココアパウダー	【ベーコン】ウィンナーやベーコン、ハムは、食肉加工品と言います。豚肉から作られるものが多く、肉を塩漬けしたり、煙でいぶしたり、加熱したりして貯蔵性や風味を向上させています。手軽に利用できる便利な食品ですが、食べすぎると塩分や食品添加物のとりすぎにもつながるので上手に活用しましょう。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご とりにく だいず	ごぼう たまねぎ しいたけ グリンピース	あぶら さとう				
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら				
		やさいスープ		キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも				
7	月	むぎごはん			こめ むぎ	650	24.1	347	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【七夕】7月7日は七夕です。七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度、7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は、願い事を書いた短冊を世の葉に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。			
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん				
		やさいのふくめに		にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう	さとう				
		そうめんじる	とりにく	とうがん おくら	そうめん				
		たなばたゼリー	かんてん	レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう				
8	火	むぎごはん			こめ むぎ	589	25.1	323	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【豚肉】今日は、野菜もたっぷり入った焼肉です。給食の焼肉は、豚肉をしょうゆやすりおろしたり、玉ねぎなどに漬け込んでから野菜と一緒に焼いています。豚肉には、体の疲れをとってくれる働きがあります。			
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン りんご しょうが にんにく	あぶら				
		キムチスープ	とうふ みそ	キャベツ えのき はくさい にら					
9	水	マーガリンパン			パン マーガリン	615	23.6	313	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【フルーツポンチ】暑い夏にさっぱりと食べることが出来る人気のフルーツポンチは、お酒の中にフルーツを入れて作られたのが始まりです。給食では、作ったシロップにくだものとゼリーを入れて作ります。			
		いかいりやきそば	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				
		フルーツポンチ		みかん パイナップル りんごかじゅう ぶどうかじゅう	たんさんいんりょう さとう				

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



イラスト：少年写真新聞社
たんぼぼ出版

日曜日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
10	木	ジューシー	ぶたにく ひじき	にんじん ししいたけ	こめ さとう あぶら	564	27.0	358	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ゴーヤーチャンプルー	とうふ ぶたにく たまご	たけのこ ゴーヤー にんじん	あぶら				
		もずくじる	かつおぶし	とうがん					
		れいとうパイナップル	もずく	パイナップル					
11	金	げんまいパン			パン げんまい	625	23.1	313	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		なつやすみのカレースープ	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ かぼちゃ トマト	カレールー あぶら				
14	月	しょくパン			パン	591	24.1	342	2.3
		いちごジャム		いちご	さとう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら				
15	火	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ	ソフトめん	583	27.0	388	1.8
			チーズ	いんげん しょうが にんにく	あぶら				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
16	水	なつやすみのカレーライス	ぶたにく だいす	たまねぎ かぼちゃ トマト	こめ むぎ	629	23.0	302	1.9
			チーズ	なす बीマン しょうが にんにく	カレールー あぶら				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		えだまめ		えだまめ					
17	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	656	26.1	330	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら				
		にびたし		キャベツ こまつな にんじん					
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき	じゃがいも				

- ※ 麺の製造過程でそば、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。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。
- ※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。
- ※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- 
- 静岡市学校給食
ウェブサイト



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう

