

7月 給食献立表



7月の「バクバク給食おうえんたい」の作物は、
きゅうり、たまねぎ、なす、とうがん、じゃがいも(太字になっているもの)です。
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→



日 (曜)	献立	中学校 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Bを多く含む	主エネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	薬科学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (火)	米飯 牛乳 夏おでん 茎わかめサラダ すいか	牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ ウィンナー 茎わかめ	こんにゃく にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし すいか	米 じゃがいも 砂糖 	かつおだし 薄口醤油 塩 みりん 和風ドレッシング	686 23.8 302	季節の食べ物 「すいか」
2 (水)	ナン なす入りドライカレー 牛乳 キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン 	にんにく 生姜 なす たまねぎ にんじん トマト グリンピース とうもろこし キャベツ 黄桃 みかん パインアップル レモン果汁	ナン 大豆油 大豆油 砂糖 はちみつ	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールー 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう 塩 こしょう コンソメスープの素	864 32.8 364	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ」
3 (木)	米飯 牛乳 かぼちゃと鶏肉の甘辛煮 おひたし すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	生姜 かぼちゃ 枝豆 ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 	米 大豆油 砂糖 大豆油	醤油 酒 醤油 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	766 28.4 409	かぼちゃを たべよう
4 (金)	米飯 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 さんが焼き きんぴら 豚汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ごぼう たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ 	米 大豆油 でんぷん 砂糖 大豆油 砂糖 ごま 	環境にやさしい お茶ふりかけ 塩 醤油 みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	770 29.9 703	環境おうえん給食
7 (月)	食パン 牛乳 星型ハンバーグ 野菜サラダ オクラととうがんのスープ セタゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 	たまねぎ トマトペースト 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 枝豆 とうがん オクラ とうもろこし うんしゅうみかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	パン 大豆油 砂糖 春雨 でんぷん 砂糖 水あめ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 青じそドレッシング とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油	780 32.0 594	セタ献立
8 (火)	米飯 夏野菜のカレー 牛乳 コーンサラダ パインアップル缶	豚肉 牛乳 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル 	米 大豆油 じゃがいも 	赤ワイン カレールー カレー粉 中濃ソース フィッシュカルシウム コールスロウドレッシング	845 23.5 357	季節の食べ物 「夏野菜： かぼちゃ、なす、 ビーマン、 とうもろこし」
9 (水)	米飯 牛乳 あじの竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 根深ねぎ	米 でんぷん 大豆油 白ごま 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 醤油 かつおだし	747 29.9 373	魚を食べよう
10 (木)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン ほうれん草 にんじん もやし キムチ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	米 大豆油	酒 醤油 ナムルドレッシング 塩 こしょう 醤油 中華スープの素 とりがらスープ	707 28.9 415	暑さに負けない食 べ物「豚肉、 にんにく」

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	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)	備考
11 (金)	うどん 唐しめそあんかけ 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 枝豆	豚肉 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ 	うどん 大豆油 でんぶん ごま油	酒 テンメンジャン マーボー豆腐の素 中華スープの素 赤唐辛子粉 醤油 オイスターソース 	710 32.2 304	季節の食べ物 「枝豆」 
14 (月)	米飯 白菜のあんかけ丼 牛乳 パンバンジー キウイフルーツ	豚肉 ちくわ 生揚げ 牛乳 鶏肉	生姜 にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ  キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 大豆油 でんぶん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース 棒々鶏ドレッシング	728 29.2 339	ふるさと給食 「きゅうり」 
15 (火)	米飯 牛乳 チキンカツ 梅とじゃこのサラダ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ちりめん干し 豚肉 豆腐 みそ	 キャベツ 大根 黄ピーマン 梅 ごぼう こんにゃく えのきたけ 葉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 植物油 大豆油 でんぶん じゃがいも	塩 酒 かつおだし 酒 みりん 塩	720 27.2 431	骨や歯を丈夫にする食べ物 「ちりめん干し」 
16 (水)	米飯 牛乳 肉豆腐 野菜のレモンじょうゆ和え 青のりビーンズ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 ひよこめ 青のり粉	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米 砂糖  大豆油	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 塩 こしょう	714 29.1 502	よくかんで 食べよう 
17 (木)	食パン 牛乳 夏野菜のチーズ焼き チンゲン菜入りスープ ソーダフロートゼリー	牛乳 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 豆腐 豆乳加工品 ゼラチン	 なす ビーマン とうもろこし たまねぎ  にんじん とうがん 根深ねぎ チンゲンサイ  	パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖	こしょう コンソメスープの素 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	735 28.8 572	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ、 とうがん」 

☆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提供はありません。

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、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。

☆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。

☆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。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

夏を健康にすごそう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝・昼・夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。特に、1日の最初に食べる朝ごはんはとても大切です。早寝・早起きも心がけましょう。

好ききらいなく しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。水分補給にもなりますよ。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどがかわく前に、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。ただし、冷たすぎるものを一度にたくさん飲んだり、食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。