



7月 給食献立表



お知らせ

ふるさと給食の日

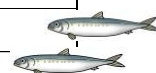
◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎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
1 (火)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ つぼ漬	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 ポークハム	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし くらげ	米 大豆油 でんぶん ごま油 中華ドレッシング		591 23.5 509	暑さに負けない食べ物「豚肉」 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるのを助け、疲れた体を回復させる栄養素です。暑さで体が疲れやすくなる夏は、豚肉を食べるとよいですよ。
2 (水)	黒砂糖ロールパン (減量) 牛乳 あじのカレーフライ 星型チーズ入り野菜サラダ オクラととうがんのスープ 七夕ゼリー	牛乳 あじ チーズ 鶏肉 豆腐 寒天		パン 黒砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 春雨 でんぶん 砂糖 水あめ	塩 カレー粉 こしょう シーザードレッシング フィッシュカルシウム とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	653 27.5 481	七夕献立 七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うといわれる7月7日の夜のことです。七夕にちなんで、天の川のたくさんの星を星型チーズとオクラで表現しました。
3 (木)	夏野菜のカレーライス 「麦入り米飯」 夏野菜のカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬	豚肉 チーズ 牛乳 わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ズッキーニ なす きゅうり キャベツ 白きくらげ 大根 なす きゅうり れんこん 生姜	米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン カレー粉 カレールー とんかつソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	684 20.3 373	夏野菜を食べよう！ かぼちゃ、ズッキーニ、なすなど夏野菜たっぷりのカレーです。太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の食べ物は味が濃く、うま味や香りもとても豊かです。夏野菜を味わってください。
4 (金)	米飯 (減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 肉入りオムレツ パンパンジー 中華コーンスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐	たまねぎ トマトピューレ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし クリームコーン 小松菜 根深ねぎ	米 砂糖 でんぶん ラード オリーブ油 なたね油 ごま でんぶん	環境にやさしいお茶ふりかけ トマトケチャップ 酢 塩 棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	595 23.4 427	環境おうえん給食 「環境にやさしいお茶ふりかけ」には有機農業で作られたお茶を使用しています。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。
7 (月)	米飯 (減量) 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ なめこ	米 でんぶん 大豆油 ごま 砂糖 大豆油 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 醤油 かつおだし かつおだし	621 26 406	栄養たっぷりのいわしを食べよう！ いわしは頭の働きをよくするDHAや、肌や髪を綺麗に保ってくれるたんぱく質が含まれています。今日は唐揚げにしたいわしに、ごま酢をかけて、さっぱりとした味付けにしました。
8 (火)	ソフトめん ズッキーニ入りミートソース 牛乳 フレンチサラダ ずいか	牛肉 豚肉 牛乳 ポークハム	にんにく 生姜 ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト りんごペースト キャベツ とうもろこし きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつスープ ウスターソース トマトケチャップ スープストック フィッシュカルシウム 塩 こしょう フレンチドレッシング	635 25.9 388	旬のずいかを味わおう ずいかの旬は4月の終わりごろから8月までです。水分がたっぷりでさっぱりとした甘みのため、暑い夏にピッタリです。
9 (水)	米飯 (減量) 牛乳 肉豆腐 いか入り野菜のからし和え りんごゼリー	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いか	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	米 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉	560 21 328	学校給食課 ウェブサイト ぜひ見てね！
10 (木)	二色丼 「米飯 (減量)」 ツナそばろ 卵そばろ 牛乳 即席漬け みそけんちん汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 豆腐 みそ	生姜 枝豆 キャベツ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 ごま じゃがいも	醤油 酒 酢 塩 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩 フィッシュカルシウム	564 23.2 391	ふるさと給食の日 今日の二色丼のツナそばろに使われているツナは、静岡の特産物です。静岡県は海に面していることから、まぐろ、かつおとも漁獲量が多く、ツナ缶の生産が盛んになったといわれています。

有機農業で作られたお茶を使用しています



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
11 (金)	ナン (減量) ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ 黄桃缶	牛肉 豚肉 ひよこまめ チーズ 牛乳 ポークハム 黄桃	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり 黄桃	ナン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう カレー粉 チャツネ スープストック 醤油 とんこつスープ 塩 こしょう 和風ドレッシング かつおだし	718 27.9 324	インドの伝統的な食べ物「ナン」  ナンは小麦粉を発酵させた生地を、平らにのばして、タンドールと呼ばれる釜の内側にはりつけて焼いて作られます。今日はナンをドライカレーにつけて食べましょう。
14 (月)	米飯 (減量) 牛乳 チキンカツ いか入り和風サラダ みそ汁	鶏肉 鶏肉 いか わかめ 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 大根	米 パン粉 小麦粉 植物油 バーム油 でんぷん 大豆油 和風ドレッシング かつおだし	米 塩 和風ドレッシング かつおだし	637 24.6 459	もうすぐ夏休み！ 夏休み中も元気に過ごすためには、食生活で気をつけたいことは「1日3回の食事をとること」です。朝、きちんと起きてご飯を食べると脳や腸が働きはじめ、生活のリズムをつくることができます。健康に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
15 (火)	中華丼 米飯 (減量) 中華丼の具 牛乳 リャンバン しゅうまい	あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 ポークハム 豚肉	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり たまねぎ 生姜	米 大豆油 ごま油 でんぷん 春雨 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	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 棒々鶏ドレッシング 塩	613 24.5 305	リャンバンって何だろう？ リャンバンは中華料理の和え物のことです。リャンという字は漢字で「涼しい」という字を使います。冷たくてさっぱりとしたリャンバンは、暑くて食欲がなくなる夏にピッタリの料理です。
16 (水)	食パン (減量) 大豆チョコレート 牛乳 夏野菜のチーズ焼き ミネストローネ パインアップル缶	大豆チョコレート 牛乳 まぐろ油漬 チーズ 鶏肉 パインアップル	なす ズッキーニ とうもろこし たまねぎ 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ トマト ほうれん草 パインアップル	パン 大豆チョコレート じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ マカロニ	こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	656 24.1 401	夏野菜を食べよう！ 夏に旬をむかえる野菜を夏野菜と呼びます。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいて、食べることで水分を補いつつ、熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。
17 (木)	米飯 (減量) 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ キウイフルーツ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 茎わかめ	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 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 大豆油 砂糖 でんぷん 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 青じそドレッシング	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 青じそドレッシング	592 21.9 510	旬のきゅうりを食べよう！ きゅうりは一年中お店に並びますが、夏～秋が旬の野菜です。旬の時期には、その野菜がおいしく食べられるだけでなく、含まれる栄養の量も、ぐっと増します。

※麺類の製造過程で、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。

©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。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)

砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』