

7月

給食献立表



◆令和7年度 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

| 日 (曜) | 献立 | 中学校 | | 丸子学校給食センター | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | ひとロメモ |
|-----------|------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|---|--|
| | | 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 | | |
| 1 (火) | 食パン (減量) | | | パン | | 749 30.5 427 | 体をつくるもと になる食べ物 「鶏肉」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉のトマト煮 | 鶏肉 | たまねぎ とうもろこし トマト | 大豆油 マカロニ 小麦粉 バター マーガリン | 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウス ターソース | | |
| | 野菜スープ | 豚肉 | にんじん キャベツ しめ じ チンゲンサイ | でんぷん | 塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ フィッシュカルシ ウム | | |
| | 黄桃缶 | | 黄桃 | 砂糖 | | | |
| 2 (水) | 米飯 | | | 米 | | 738 26.1 446 | キムチ キムチは、白菜や大根 などの野菜を塩漬けに し、唐辛子、ネギ、に んにく、生姜などの調 味料を加えて発酵させ たものです。キムチと は、韓国語で漬物の総 称です。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ジャンボぎょうざ | 豚肉 | キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜 | 豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 | 醤油 塩 こしょう | | |
| | 塩中華サラダ | ハム | キャベツ きゅうり もや し | | 中華塩味ドレッシング | | |
| | キムチスープ | 豚肉 豆腐 | にんじん たまねぎ しめ じ キムチ 白菜 葉ねぎ | トック | 塩 こしょう とりがら スープ 酒 スープストック 醤油 フィッシュカル シウム | | |
| 3 (木) | 米飯 (減量) | | | 米 | | 746 31.5 429 | ビタミンC ビタミンCは抗酸化作 用はもちろん、コラー ゲンの生成を助け、肌 を美しく整えるほか、 免疫力を強化して、風 邪などの感染症を予防 します。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あじフライ | あじ | | パン粉 でんぷん 小麦 粉 大豆油 | 塩 こしょう | | |
| | 野菜のレモンじょうゆ和 え | | ほうれん草 キャベツ も やし レモン | | 醤油 かつおだし | | |
| | 豚汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 み そ | にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ | 里芋 | かつおだし | | |
| 4 (金) | 米飯 | | | 米 | | 785 32.8 321 | 七夕献立 7月7日は、七夕です。 七夕は、中国から伝 わった話がもとになっ た行事で、天の川に見 立てたそうめんを食べ る風習があります。給 食では、そうめんのか わりに春雨を使いス ープにいれました。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 星型ハンバーグ | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんにく 生姜 | 豚脂 大豆油 砂糖 で んぷん | 塩 トマトペースト 香辛 料 醤油 酒 みりん | | |
| | チーズ入りおひたし | チーズ まぐろ水煮 | 小松菜 キャベツ | | 醤油 かつおだし | | |
| | オクラととうがんのスー プ | 鶏肉 | ほうれん草 オクラ とう がん しめじ にんじん | 春雨 | とりがらスープ 薄口醤油 コンソメスープの素 塩 こしょう | | |
| | 七夕ゼリー | 寒天 | みかん ぶどう レモン | 砂糖 水あめ | | | |
| 7 (月) | ソフトめん | | | ソフトめん | | 724 31 454 | 旬の野菜を 食べよう 「とうもろこし」 |
| | シーフードソース | 鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん | 大豆油 マーガリン 小 麦粉 | トマトペースト トマトケ チャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシ ウム | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 野菜サラダ とうもろこし | | キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし | | イタリアンドレッシング | | |
| 8 (火) | 米飯 | | | 米 | | 733 31.6 355 | 沖縄料理を 楽しもう 「豆腐チャンプルー」 「もずく汁」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 豆腐チャンプルー | 豚肉 豆腐 鶏卵 かつ お節 | たけのこ にんじん なら もやし | ごま油 大豆油 | 塩 こしょう みりん 醤 油 酒 昆布だし粉末 | | |
| | もずく汁 | もずく | 葉ねぎ たまねぎ えのき たけ | | かつお節 薄口醤油 塩 | | |
| | パインアップル缶 | | パインアップル | 砂糖 | | | |
| 9 (水) | 米飯 | | | 米 | | 758 30 383 | さわら さわらは漢字で「鱧」 と書きますがこれは春 に獲れることから「春 の魚」とされたため です。成長と共に呼び名 が変わり「サゴシ」 「ヤナギ」「サワラ」 と呼ばれます。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さわらのみそマネース 焼き | さわら みそ 鶏卵 チーズ | 生姜 | マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ | 醤油 酒 | | |
| | 和風サラダ | | もやし ほうれん草 キャ ベツ | | 和風ドレッシング | | |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | にんじん しめじ 葉ねぎ | | かつおだし 塩 薄口醤油 | | |
| 10 (木) | 食パン (減量) | | | パン | | 881 29.9 405 | 水分をとろう 水分補給は、室内にい ても、のどが渇いてい なくても、日常生活の 中で適度に行うことが 大切です。基本は水や 麦茶で、汗をかいたと きにはスポーツドリンク なども利用しましょ う。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | メンチカツ | 豚肉 | たまねぎ | でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 | 塩 香辛料 | | |
| | ハムサラダ | ハム | きゅうり キャベツ とう もろこし | | 1000アイランドドレ ッシング | | |
| | ポテトスープ | ウインナー | たまねぎ にんじん | じゃがいも | 塩 酒 コンソメスープの 素 こしょう とりがら スープ フィッシュカルシ ウム | | |
| 11 (金) | 米飯 | | | 米 | | 749 29.8 509 | 梅 梅に含まれるクエン 酸などの成分は、疲 れをとる効果がある といわれています。 酸味が食欲を増す働 きがあるので、夏バ テしそうな日におス スメです。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 豚肉とキムチの炒め物 | 豚肉 | にんじん たまねぎ キャ ベツ 白菜 キムチ もや し | 大豆油 ごま油 | 酒 塩 中華スープの素 醤油 | | |
| | 梅とじゃこのサラダ | ちりめん干し | レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅 | | 酒 | | |
| | わかめスープ | 豆腐 わかめ | しめじ チンゲンサイ | | とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤 油 | | |
| | 型抜きチーズ | チーズ | | | | | |

七夕献立



沖縄献立



| 日 (曜) | 献立 | 中学校 | Cブロック | 丸子学校給食センター | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | ひとロメモ |
|------------|-----------------|----------------------------|--|----------------------------|---|---|--|
| | | 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 | | |
| 14 (月) | 麦入り米飯 | | | 米 麦 大豆油 | | 794 | ズッキーニ ズッキーニは、一見きゅうりのようにも見えますが、ペポかぼちやの仲間です。カロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防に効果があります。油との相性がよく一緒に食べることでカロテンの吸収率もアップします。 |
| | 夏野菜のカレー | 豚肉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ なす トマト ピーマン | | 赤ワイン カレー粉 カ レールウ とんかつソース フィッシュカルシウム と んこつスープ | 24 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 海藻サラダ ソーダゼリー | 海藻ミックス 豆乳加工品 ゼラチン | きゅうり キャベツ | | 青じそドレッシング | 361 | |
| 15 (火) | ミルクロールパン | スキムミルク | | パン | | 763 | 夏休み 7月の給食が終わると夏休みが始まります。睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 32.9 | |
| | チーズ入りオムレツ | 鶏卵 チーズ | | 砂糖 大豆油 | 塩 酢 | 431 | |
| | コーンサラダ | | とうもろこし キャベツ ほうれん草 | | クリーミーコンドレッシ ング | | |
| | ミネストローネ | 鶏肉 | にんじん たまねぎ チン ゲンサイ トマト | じゃがいも | とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう | | |
| 16 (水) | 米飯 | | 太字は県内産です | 米 | | 815 | 枝豆(駒豆) 駒豆は、清水区三保の駒越地区で温室栽培されている枝豆です。今日は、新鮮な枝豆(駒豆)をさや付きで茹でました。枝豆の味を楽しみましょう。 |
| | 環境にやさしいお茶ふりかけ | | | | 環境にやさしいお茶ふりかけ | 25.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 447 | |
| | かぼちやのサンドフライ | 豚肉 | かぼちや たまねぎ | 砂糖 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 | 醤油 ウスターソース 香 辛料 | | |
| | 枝豆(駒豆) | | 枝豆 | | | | |
| 17 (木) | 米飯(減量) | | | 米 | | 751 | ヨーグルト 今日のヨーグルトは、冷凍されたものです。夏の暑い時期にピッタリですね。カルシウムを多く含んでいるので骨の成長を助けてくれます。 |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | 28.3 | | |
| 肉豆腐 | 豚肉 焼き豆腐 | こんにゃく にんじん 白 菜 しめじ 根深ねぎ | 砂糖 | 酒 みりん 醤油 フィッ シュカルシウム | 570 | | |
| 野菜のごま和え | | キャベツ ほうれん草 も やし | ごま 砂糖 | 醤油 | | | |
| フローズンヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| 18 (金) | 食パン(減量) | | | パン | | 729 | 季節の野菜を使った料理を食べよう 「夏野菜のチーズ焼き」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30.8 | |
| | 夏野菜のチーズ焼き | まぐろ水煮 チーズ | なす トマト とうもろこ し 枝豆 たまねぎ | じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう スープス トック | 417 | |
| | フレンチサラダ | ハム | キャベツ きゅうり | | フレンチドレッシング | | |
| マカロニスープ | 鶏肉 | ほうれん草 にんじん パ セリ | マカロニ | スープストック 塩 こ しょう 酒 | | | |

**ふるさと給食
環境おうえん給食**

野菜を食べていますか?

夏野菜の特徴を見てみよう!



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今月は、夏野菜を使った「夏野菜のカレー」や「夏野菜のチーズ焼き」などが登場します。

夏野菜のチーズ焼き

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

七夕献立の「オクラととうがんのスープ」に入っています。

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

さまざまなサラダや和え物に使っています。

夏野菜のカレー

かぼちや



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

市内産の駒豆も、登場します。

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- 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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。