

7月 給食献立表



中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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
1 (火)	食パン (減量)			パン		707	野菜をおいしく食べよう
	牛乳	牛乳				25.0	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう	396	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	ソーダフロートゼリー	豆乳クリーム 寒天 ゼラチン		砂糖 水あめ 植物油 脂	ゲル化剤		
2 (水)	米飯 (減量)			米		754	魚料理を食べよう「さわらのみそマヨネーズ焼き」
	牛乳	牛乳				32.5	
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ 鶏卵 チーズ	生姜	ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ 砂糖	醤油 酒	405	
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
3 (木)	米飯			米		741	環境おうえん給食 七夕献立を味わおう☆彡
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり かつお節	抹茶  有機農業で作られた抹茶です	ごま 砂糖	醤油	20.8	
	牛乳	牛乳				491	
	星形コロケ ☆彡	鶏肉 豚肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油	塩		
	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		
	オクラととうがんのスープ	鶏肉 豆腐	とうがんにんじん オクラ	春雨	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
4 (金)	食パン (減量)			パン		726	トマトの旨みを味わおう
	牛乳	牛乳				28.5	
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう	319	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう		
	黄桃缶	黄桃					
7 (月)	米飯 (減量)			米		757	ふるさと給食「駿河汁」
	牛乳	牛乳				32.9	
	そばろ丼	鶏肉 炒り卵	生姜 たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	砂糖	酒 醤油 みりん	507	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 昆布だし フィッシュカルシウム		
8 (火)	米飯 (減量)			米		864	環境おうえん給食 有機農業を知ろう
	牛乳	牛乳				29.1	
	フライドチキン	鶏肉		でんぷん 小麦粉 大豆油	フライドチキンパウダー	407	
	せんキャベツ		キャベツ レッドキャベツ		中濃ソース		
	カレースープ	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし	大豆油 じゃがいも	カレー粉 塩 こしょう フィッシュカルシウム とりがらスープ		
9 (水)	米飯 (減量)			米		715	野菜を食べよう
	牛乳	牛乳				24.5	
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 フィッシュカルシウム かつおだし 塩 酒 みりん	453	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	パイナップル缶	パイナップル					
10 (木)	ソフトめん			ソフトめん		724	夏の野菜「とうもろこし」
	シーフードソース	ベーコン いか あさり 鶏肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト トマト	大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム	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	27.9	
	牛乳	牛乳				453	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	とうもろこし	とうもろこし					
11 (金)	米飯 (減量)			米		912	食感を楽しもう「中華サラダ」
	牛乳	牛乳				31.5	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	592	
	中華サラダ	ポークハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	春巻	豚肉	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 しいたけ	春雨 砂糖 でんぷん ラード 小麦粉 大豆油	醤油 塩		
14 (月)	米飯			米		764	暑さに負けない食事をしよう
	牛乳	牛乳				32.8	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム	488	
	ナムル		ほうれん草 にんじん だいずもやし 大根		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	キャベツ えのきたけ	トック	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
15 (火)	米飯 (減量)			米		780	旬の果物「すいか」
	牛乳	牛乳				33.2	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	大豆油 砂糖	塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	536	
	じゃがいものベーコン煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ	じゃがいも	塩 醤油 スープストック とんこつスープ こしょう		
	すいか	すいか					

7月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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
16 (水)	麦入り米飯			米 麦		830	夏野菜を食べよう
	夏野菜のカレー	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト (煮込) ピーマン	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン カレー粉 カレールウ 中濃ソース とんかつソース ウスターソース 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ	24.8 433	
	牛乳	牛乳					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
17 (木)	米飯(減量)			米		839	味付けのひみつを 知ろう 「ルーロー飯」
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 醤油	32.6 319	
	牛乳	牛乳					
	汁ピーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ピーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 薄口醤油		
	杏仁かん	杏仁寒天(豆乳)	黄桃 バイナップル				
18 (金)	食パン(減量)			パン		754	枝豆について 知ろう
	ジャム			いちごジャム		29.8	
	牛乳	牛乳				410	
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵	こんにやく にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	枝豆		枝豆				

夏の健康づくりに夏野菜!

野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや暑さによるストレスを和らげるビタミンC、排便を促す食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。とくに夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルに加え、水分も多く含まれているため、暑い夏の水分の補給にも役立ちます。

給食のない夏休みだからこそ!

給食がない夏休みは野菜不足になりがちです。毎食、生野菜なら両手に1杯、ポイル野菜なら片手に1杯を目安に、しっかり野菜をとるよう心がけましょう。

夏野菜いろいろ

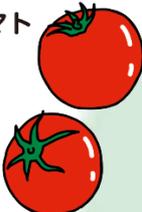
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダや浅漬けや酢の物にしてもおいしく食べられます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

生で食べるのももちろん、湯むきしてスープに加えるのもおすすめです。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

素揚げして、だし汁につけた揚げびたしや天ぷらは定番です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

肉詰めやチンジャオロースは食べやすく、ピーマンが苦手な人にもおすすめです。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

煮物や揚げ物、お菓子にも使われる人気の野菜です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

茹でて塩をふって食べる枝豆は手軽で栄養満点です。

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※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。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籾上中・末広中・賤機中・美和中⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籾上中・末広中・賤機中・美和中⇒くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校⇒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

【めん】

- 卵、そば

イラスト出典:「新食育ブック」



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

