



令和7年度

7月 きゅうしょくこんだてひょう



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

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
1 火	げんまいいりロールパン			パン げんまい	607 23.8 342	767 28.9 360	牛乳を飲もう 牛乳には、カルシウムの他にもたんぱく質やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれます。暑い時期は熱中症の予防にもなります。夏休み中は家でも飲むようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン トマト	バター あぶら こむぎこ マカロニ			
	フルーツポンチ	とうにゅう	みかん パインアップル もも りんご ぶどう	さとう			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぷん			
2 水	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	ソフトめん あぶら	607 29.9 357	774 37.3 411	早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べると、起きたばかりの頭や体にスイッチが入ります。体も温まります。よゆうをもって朝の時間をすごせるように、1日の生活リズムを整えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
	かたぬきチーズ	チーズ					
3 木	にしよくだん (まぐろそぼろ) (いりたまご)	らんかく まぐろ たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	640 27.2 403	792 33.0 458	食べ物の好ききらい 苦手な食べ物はありますか？苦手な物もまずは一口食べてみましょう。今のうちにいろいろな味を体験していくことで食の楽しさを広げることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら			
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	ごまあぶら			
4 金	なつやさいの カレーライス	らんかく		こめ むぎ	663 22.8 378	801 26.7 399	夏野菜のカレーライス 今日のカレーには、夏野菜がたくさん入っています。かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、どれも夏に旬をむかえる野菜で、栄養をたっぷりとることができます。
	ふくじんづけ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン	あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ				
	ヨーグルト	ヨーグルト					
7 月	ロールパン			パン マーガリン	596 23.6 404	705 26.8 435	七夕（7月7日） 七夕は、中国から伝わった行事です。7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が一年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいたお祭りです。願い事を書いた短冊を笹の葉につるします。 ※小学4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たなばたハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら さとう			
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら			
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ				
たなばたデザート	とうにゅう だいず	レモン	さとう あぶら こめこ				
8 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	644 26.2 477	810 32.3 546	環境おうえん給食 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。今日の給食のふりかけに使われているお茶は、有機農業で作られました。 
	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 こむぎこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみぞれに	さば	だいこん	さとう			
	ひじきのいために みそしる	ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん コーン えだまめ えのきだけ	あぶら さとう			
9 水	やまがたしよくパン			パン	626 22.0 288	830 28.6 318	世界の料理「スペイン」 「アホ」はスペイン語で「にんにく」の意味です。アホスープは、スペインの家庭料理です。にんにくの香りをよく味わえるように、みじん切りにして入れました。
	チョコレートクリーム	だいず スキムミルク		あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら			
	フライドポテト			じゃがいも あぶら			
あさりのアホスープ	あさり ぶたにく	にんにく にんじん はねぎ					
10 木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	605 21.2 412	728 25.6 467	韓国の漬物「キムチ」 キムチは家で手作りされることが多く「家庭の味」があるそうです。辛味だけでなく発酵によって独特の風味やうまみが生まれます。キムチの辛さはおさえがあるので、低学年の子たちもおいしく食べられると思います。 ※小学4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとキムチの いためもの	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん はくさい キムチ にはら	あぶら ごまあぶら さとう			
	わかめスープ	わかめ とうふ	しろねぎ				
りんごゼリー		りんご	さとう				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムμmg		
11 金	コロッケバーガー (コロッケ) (ポイルキャベツ) (スライスチーズ) 中学生のみ チーズ		にんじん コーン グリーンピース たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう パンこ マーガリン こむぎこ あぶら	600 19.8 340	783 26.8 481	はさんで食べよう バーガーパンに、コロッケ、キャベツ、チーズをはさんで食べましょう。大きなお口で上手に食べてください。野菜も一緒に食べると栄養バランスが良くなります。 ※小袋の中濃ソースが一人1つ付きます。※スライスチーズは、中学生のみです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぷん こむぎこ さとう			
14 月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま あぶら	626 21.8 378	760 25.9 414	海藻を食べよう わかめごはんは、わかめのほど良い塩気がきて人気のごはんです。白いごはんに、わかめがきれいに混ざるように、調理員さんが、ていねいに混ぜています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ	じゃがいも			
レモンゼリー		レモン	さとう				
15 火	ロールパン			パン	607 30.8 400	750 38.0 446	ふるさと給食の日 駿河湾は「日本一深い湾」ということを知っていますか？深さ2,500メートル以上、その海の中には1,000種類以上の魚が生息しています。しずまへの海のめぐみをいただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーヒースロップ			コーヒースロップ			
	しずまえマンダイの ミックスソース	マンダイ みそ		でんぷん あぶら さとう アーモンド			
	とうふとほうれんそうの スープ	とうふ	ほうれんそう にんじん				
とうもろこし		とうもろこし					
16 水	マーガリンパン			パン マーガリン	654 23.3 303	784 27.1 323	夏野菜「冬瓜」 「冬の瓜」と書いて「とうがん」と読みます。夏にたくさんとれる夏野菜ですが、冬まで保存できることから、この名前がついたと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	イカいりメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
とうがんのそぼろじる	とりにく	とうがん にんじん しいたけ はねぎ	でんぷん				

○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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○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。

○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。



子どもたちの給食を一緒に作りませんか？

静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。

静岡市教育委員会事務局 学校給食課

電話054-354-2552(直通)



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人で昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★ 給食の組み合わせも参考にしてください。

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」