

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

小学校		A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
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			
1 (火)	米飯 (減量)			米			611 26.2 383	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			
2 (水)	米飯 (減量)			米			652 28.6 306	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			
3 (木)	七夕ゼリー	寒天	みかん ぶどう レモン	砂糖 水あめ			586 25.5 402	旬の野菜を食べよう 「とうもろこし」
	ソフトめん			ソフトめん				
	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 でんぷん	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			
4 (金)	米飯 (減量)			米			578 25.5 326	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 にら 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				
7 (月)	米飯 (減量)			米			603 24.7 350	さわら さわらは漢字で「鱈」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						
	さわらのみそマヨネーズ 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			
8 (火)	食パン (減量)			パン			699 24.4 363	水分をどうろう 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			
9 (水)	米飯 (減量)			米			594 25 466	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			
10 (木)	型抜きチーズ	チーズ					667 20.3 330	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、ペポかぼちゃの仲間です。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。
	麦入り米飯			米 麦 大豆油				
	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 カレールウス (アレルギーフリー) とんかつソース フィッシュカルシウム とんこつスープ			
	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			
11 (金)	ミルクロールパン (減量)	スキムミルク		パン			582 25.6 378	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人、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						
	チーズ入りオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 大豆油	塩 酢			
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ ほうれん草		クリーミーコーンドレッシング			
	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			

小学校		A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)	ひと口メモ
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		
14 (月)	米飯 (減量)	太字は県内産です		米	環境にやさしいお茶ふりかけ	626	 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					20.8	
	牛乳	牛乳			醤油 ウスターソース 香辛料	412	
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油			
	枝豆 (駒豆)		枝豆				
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも			
15 (火)	米飯 (減量)			米	酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム	630	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				23.9	
	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		516	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖			
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト					
16 (水)	食パン (減量)			パン	塩 こしょう スープストック	588	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				25.1	
	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		374	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり				
17 (木)	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	フレンチドレッシング スープストック 塩 こしょう 酒		小松菜 小松菜は、貧血の予防や改善をする働きがある鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムがほうれん草よりも多く含まれています。特にカルシウムの量は牛乳に匹敵するほどです。
	米飯 (減量)			米		711	
	牛乳	牛乳				25.9	
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 香辛料	443	
	おひたし	ちくわ	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	にんじん 大根 ほうれん草 生姜 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
18 (金)	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		ビタミンB1 ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。疲労回復に役立ち、豚肉に多く含まれています。しっかり食べて夏バテの予防をしましょう。
	米飯 (減量)			米		644	
	豚丼	豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん	26.4	
	牛乳	牛乳				369	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ 大根 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		

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。

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

かぼちゃ



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。

夏野菜のチーズ焼き

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。

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 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。