



令和7年7月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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)	麦入り米飯 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 野菜の磯香和え じゃがいもの土佐煮	牛乳 鶏肉 みそ	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん にんじん 枝豆	米 麦 大豆油 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも 砂糖 パター	みりん 醤油 酒 醤油 かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム	767 27.8 344	鶏肉を食べよう 「鶏肉のごまみそかけ」
2 (水)	米飯 ふりかけ 牛乳 ししゃものフライ ポイルドキャベツ 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 パン粉 大豆油 じゃがいも	環境にやさしいお茶ふりかけ 中濃ソース かつおだし いりこだし	802 28 553	環境おうえん献立 「環境にやさしいお茶ふりかけ」
3 (木)	ミルク食パン 牛乳 星型ハンバーグ 野菜スープ 七タゼリー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏レバー 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし オクラ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	パン 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖	ウスターソース デミグラスソース トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	704 29.4 366	☆☆ 七夕献立 ☆☆
4 (金)	米飯 佃煮 牛乳 酢豚 中華コーンスープ	ひじき入りのり佃煮 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん	酒 醤油 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 オイスターソース トマトケチャップ 酢 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	788 27.9 432	お酢で疲労回復!! 「酢豚」
7 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 もやしと春雨の炒めもの とうもろこし	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ にら きくらげ もやし キャベツ とうもろこし	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 大豆油 ごま油 春雨	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース	791 31.7 463	旬の食材を味わおう 「とうもろこし」
8 (火)	ミルク食パン ジャム 牛乳 フランゴパッサリーニョ ツナとコーンのサラダ とうがんスープ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ とうがん 小松菜 根深ねぎ	パン いちごジャム オリーブ油 でんぶん 小麦粉 大豆油 ごま油 でんぶん	フライドチキンパウダー 白ワイン フィッシュカルシウム こしょう クリーミーコンドレッシング とりがらスープ 醤油 中華スープの素 酒 塩 こしょう	811 35.2 485	フタジリ料理 「フタジリパッサリーニョ」
9 (水)	米飯 ふりかけ 牛乳 あじのお茶塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの即席漬け	ひじきふりかけ 牛乳 あじ 茶 豚肉 塩昆布	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ	米 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん ごま	塩麹 かつおだし 醤油 酒 フィッシュカルシウム みりん 塩	768 32.3 420	ふるさと給食 「あじのお茶塩こうじ焼き」
10 (木)	麦入り米飯 夏野菜のカレー 牛乳 グリーンサラダ 福神漬	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	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 レタス きゅうり キャベツ だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン カレー粉 カレールウ とんかつソース 塩 フィッシュカルシウム とりがらスープ イタリアンドレッシング 醤油 酢 塩	790 24 416	夏野菜を食べよう 「夏野菜カレー」
11 (金)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが 厚焼卵 なめたけあえ ソフトめん	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ オクラ なめたけ	米 じゃがいも ごま油 砂糖 ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウム ガラスープ 醤油 魚介エキス	756 24.1 365	人気の献立 「韓国風肉じゃが」
14 (月)	ミートソース 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック ガラスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム こしょう	868 33.2 496	日本の洋食の定番 「ミートソース」



令和7年7月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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
15 (火)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ わかめ 鶏肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大 根 葉ねぎ	米 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	802 32.1 379	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
16 (水)	米飯 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 杏仁かん	牛乳 えび 豚肉 うずら 卵 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 粉末寒天	生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ キャベツ にら 黄桃缶 みかん缶 パインアップ ル缶	米 大豆油 でんぶん ごま 油 大豆油 小麦粉 大豆粉 砂糖	中華スープの素 塩 こ しょう 醤油 オイスター ソース とりがらスープ フィッシュカルシウム 醤油	890 30.7 364	たくさんの宝を 集めた 「八宝菜」
17 (木)	食パン チョコレートクリーム 牛乳 オムレツのきのこソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 ハム ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこ し にんじん たまねぎ トマト	パン チョコレートクリーム 大豆油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	塩 こしょう トマトケ チャップ ハヤシルウ と んかつソース 赤ワイン フレンチドレッシング とりがらスープ スープス トック 塩 フィッシュカ ルシウム こしょう	752 28.1 388	イタリア料理 「ミネストローネ」
18 (金)	米飯 牛乳 チキンカツ にんじんのきんぴら 実だくさん汁	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 パーム 油 大豆油 大豆油 ごま油 ごま 砂糖	醤油 みりん かつおだし 赤唐辛子粉 かつおだし いりこだし フィッシュカルシウム	828 28.9 471	野菜を食べよう 「実だくさん汁」

暑い夏こそ！！

心がけよう、バランス食

1年で最も暑い季節がやってきました。この時期気を付けたいのが「夏ばて」です。

夏ばてを起こすと食欲がなくなり偏った食事になりがちです。暑いからと言って、そうめんやアイス、ジュースなどの冷たいものばかり食べたり飲んだりすると、胃腸の働きを鈍らせて、夏ばてを悪化させてしまいます。

夏を元気に乗り切るためにも、香辛料やかんきつ類を取り入れて食欲増進を図り、赤・黄・緑の食品がそろった食事を毎食とることを心がけましょう！

参考：家庭とつながる！新食育ブック（少年写真新聞社）

- ※ 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（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
- ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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。
- ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。