



令和7年7月 給食献立表



中学校

A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D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)	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」
2 (水)	ミルク食パン 牛乳 星型ハンバーグ 野菜スープ 七夕ゼリー	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 粒状植物性たん白 鶏肉 たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン 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 塩 こしょう	704 29.4 366	☆☆七夕献立☆☆
3 (木)	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 ししい たまねぎ ビーマン 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」
4 (金)	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 ししい たけのこ 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」
7 (月)	ミルク食パン ジャム 牛乳 フ랑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 クリーミーコーンドレッシング 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	フナジ料理 「フナジパッサリーニョ」
8 (火)	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	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 ししい 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」
9 (水)	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 レタス だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	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) ビーマン キャベツ きゅうり キャベツ	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」
10 (木)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが 厚焼卵 なめたけあえ	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	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」
11 (金)	ソフトめん 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」
14 (月)	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 ししい たけのこ 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」



令和7年7月 給食献立表



中学校

A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B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 八宝菜 揚げぎょうざ 杏仁かん	牛乳 えび 豚肉 うずら 卵	生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ	米 大豆油 でんぶん ご ま油	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」
16 (水)	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	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	パン チョコレートクリーム 大豆油 砂糖	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	752 28.1 388	イタリア料理 「ミネストローネ」
17 (木)	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 にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ	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」
18 (金)	米飯 ドライカレー 牛乳 野菜サラダ フルーツよせ	豚肉 牛肉 レンズ 豆 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん ピーマン りんごペースト トマト グリンピース	米 大豆油 アーモンド 砂糖	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマ サラ チリパウダー ター メリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中 濃ソース 醤油	925 33.2 445	スパイスを味わおう 「ドライカレー」

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。