

7月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数13回）

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

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる	一口メモ			
1	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	24.8	350	1.8
		にしよくどん	とりにく たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	今日は、ご飯の上に鶏そぼろと炒り卵を盛り付けて食べてください。入江小のみなさんは、汁物やスープをあまり食べない傾向があります。和え物やサラダを提供できない暑い時期は、汁物などに野菜をたくさん使うので残さず食べるようにしましょう。			
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				
		ももゼリー			ももゼリー				
2	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			509	24.0	351	2.0
		からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	皮をむく前のとうもろこしの頭にたくさん毛のようなものが生えているのを見たことがありますか？この毛のようなもの本数が、そのとうもろこしの黄色い粒の数です。とうもろこしは、収穫して時間が経つと甘みが無くなっていきます。とうもろこしを買ったら、出来るだけ早く食べましょう。			
		とうもろこし		とうもろこし					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	25.1	280	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の煮浸しには、血を作るもとになる鉄を豊富に含んでいるひじきとほうれん草をたくさん使っています。ひじきには、鉄分の他にカルシウム・食物繊維がたくさん含まれています。鉄分・カルシウム・食物繊維の3つの栄養素は摂取しにくい栄養素です。栄養豊富な煮びたしです。しっかり食べましょう。			
		マンダイのあげに	マンダイ	しょうが	じゃがいも あぶら さとう でんぶん				
		ひじきのびたし	ひじき	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん					
		みそしる	みそ	だいこん なめこ えのきだけ はねぎ					
4	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	26.2	387	2.3
		くろパン			パン さとう	今日の若鶏のクリーム煮のホワイトルウは、小麦粉とバターを炒めて作った手作りのルウです。暑くて食べにくい献立かもしれませんが、クリーム煮の中に大豆も入っていて栄養があるので、残さず食べてください。			
		わかどりのクリームに	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター				
		こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな とうもろこし	あぶら マカロニ				
7	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	23.8	318	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ	今日7月7日は、七夕です。今日のそうめん汁の中のそうめんは「天の川」、おくらは星をたとえています。ゼリーも七夕のものを用意しました。			
		ごもくやきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ビーマン しょうが にんにく	あぶら				
		そうめんじる		とうがん おくら	そうめん				
		たなばたゼリー			たなばたゼリー				
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	22.5	286	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、おかずの粉ふき芋でじゃが芋をたくさん使っているので、ご飯をいつもより少し減らしてあります。栄養バランスを考えているのでごはんもおかずも残さず食べましょう。			
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	あぶら でんぶん さとう				
		こふきいも			じゃがいも				
		ぐだくさんみそしる	とうふ みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ					
9	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			553	25.8	374	1.5
		むぎごはん			こめ むぎ	枝豆は大豆が成熟する前の若い豆のことを言います。未熟な大豆なのですが、栄養価は大豆と同じで、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれています。枝豆は夏野菜の代表的な野菜でこの時期が一番おいしい時期です。夏バテ予防にもなるので、たくさん食べましょう。			
		にくどうふ	やきどうふ ぶたにく	はくさい にんじん もやし えのきだけ ねぎ	あぶら さとう				
		えだまめ		えだまめ					
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	24.6	310	2.7
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	今日の焼きそばは、おでん粉が入った和風焼きそばです。4月から焼きそばを3回やりましたが、残菜の量が多かったので、今月は量を少し減らして作りました。残さず食べてください。			
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
		みかんゼリー			みかんゼリー				

11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	28.2	348	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は苦手な人が多い和食の献立です。今日のおかずは、鮭の塩味、含め煮のしょうゆ味、味噌汁の味噌味と色々な味つけにしました。頑張って食べましょう。			
		さけのしおやき	さけ						
		やさいのふくめに		にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	じゃがいも さとう				
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ みそ	たまねぎ					
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	22.9	313	2.6
		しょくパン			パン	メイプルジャムを作るメイプルシロップは、サトウカエデの樹液を濃縮した甘味料でカナダのメイプルシロップが有名です。			
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう				
		もやしとコーンのソテー	ベーコン	こまつな とうもろこし もやし	あぶら				
		メイプルジャム			メイプルジャム				
15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	24.5	324	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は揚げた鶏肉をさっぱりしたレモン風味のたれでからめました。鶏のから揚げは、みなさん大好きだと思いますが、煮浸しも味噌汁もしっかり食べましょう。			
		とりにくのレモンふうみ	とりにく	レモン にんにく しょうが	あぶら でんぶ さとう				
		こまつなのにびたし		こまつな しめじ もやし					
		みそしる	とうふ みそ	だいこん ごぼう ねぎ					
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	24.1	580	2.8
		メンチカツバーガー	ぶたにく とりにく	キャベツ	パン あぶら	今日は、丸パンを2つに割って、メンチカツとキャベツをはさみましよう。自分で作るバーガーはきっとおいしいと思います。			
		ポテトスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	22.1	272	1.8
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト ピーマン りんご	こめ バター あぶら	今日で夏休み前の給食は、終わりです。約40日間の夏休みの間、規則正しいせいかつと食生活をして、元気で楽しい夏休みを過ごしましょう。			
		チンゲンサイのソテー	ウインナー	チンゲンサイ もやし	あぶら				
		マスカットゼリー			マスカットゼリー				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。

＊10日(木)…4年生は、社会科見学のため給食がありません。