

令和7年7月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数13回）

令和7年度 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)	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (火)	にしょくどん	とりにく たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さんおんとう	613	ごはんのにせて たくさん食べよう 「二色丼」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	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 はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	376 1.6	
	プリン	とうにゅう		さとう		
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 トマトピューレ	ソフトめん あぶら	595 29.3 428 1.6	体を作る食べ物 「豚肉・牛肉」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
3 (木)	なつやさいのカレーライス	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	こめ むぎ あぶら	610 23.3 278 2.1	夏野菜を味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
4 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	591	納豆を上手に食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま タレ	340 2.3	
	なっとう	なっとう				
	みそしる	みそ	こまつな しめじ キャベツ たまねぎ			
7 (月)	コロッケバーガー		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ	パン げんまい じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	578 21.2 331 2.5	はさんで食べよう 「コロッケバーガー」 ★七夕献立☆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ			
	たなばたゼリー	とうにゅう	レモン メロン	さとう		
8 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	581	暑さに負けない 食事をしよう 「焼き肉・キムチ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ピーマン にんじん	あぶら	326 1.9	
	キムチスープ	とうふ みそ	キムチ こまつな えのきたけ			
9 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	575	ふるさと給食の日 ※5・7・8組給食なし 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	
	あじの オクシズおちゃフライ	あじ	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら	374 2	
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん えだまめ	さんおんとう あぶら		
	みそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな			
10 (木)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	605	フルーツポンチを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4	
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	297 1.8	
	フルーツポンチ		みかん パインアップル おうとう	サイダーゼリー さとう		
11 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	590	地元の食材を 食べよう 「たまご・ツナ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	
	あつやきたまご	たまご とりにく		さとう	343	
	ツナいりにびたし	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん		2.7	
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		
14 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	611	中華の献立を 楽しもう ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1	
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	ごまあぶら でんぶん さんおんとう	375 1.7	
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ		
15 (火)	くろざとうパン			パン くろざとう	556	夏が旬の野菜 「とうもろこし」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3	
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		でんぶん あぶら さとう	388 2.2	
	とうもろこし		とうもろこし			
	とうふとほうれんそうの スープ	とうふ	にんじん ほうれんそう キャベツ			
16 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	598	環境おうえん給食 
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう	24.6 515 2.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら		
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ			
17 (木)	ロールパン			パン	575	野菜を食べよう 「ミネストローネ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	364	
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも	2.1	
	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		

※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。
※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。 ※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努めていきます。 ※都合により献立に変更がある場合があります。
※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。
※家庭配布献立表には、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。
※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの手参をお願いいたします。