

7月

給食こんだて表（中学校）

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター	エネルギー たんぱく質(kg) カルシウム(mg)	メモ
		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		
1 (火)	食パン(減量)			パン	766	洋風おでん 西島給食センターの洋風おでんは、カレー粉やコンソメスープの素で味付けしています。カレーの風味が食欲をそそります。
	牛乳	牛乳			27.6	
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵 昆布	にんじん たまねぎ こんにゃく	大豆油 じゃがいも	349	
	コンピネーションサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ			
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖		
2 (水)	米飯			米	767	チンゲン菜 ほうれん草など、主に葉を食べる緑の濃い野菜を青菜といいますが、チンゲン菜も青菜の仲間です。カロテンを多く含みます。
	牛乳	牛乳			27.7	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんにく 生姜 りんご	豚脂 砂糖 なたね油	431	
	チンゲン菜入り香味炒め	鶏肉	生姜 にんにく キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ごま		
	春雨スープ	わかめ 豆腐	きくらげ たまねぎ 白菜	春雨		
3 (木)	米飯	七夕献立		米	753	七夕献立 この日は、七夕ゼリーのデザートがついた七夕献立です。七夕には、織姫になみ機織りの糸や、天の川に見立てて、そうめんを食べる風習があります。
	牛乳	牛乳			33.7	
	たらの西京焼き	たら みそ		砂糖 大豆油	416	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油		
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ			
	七夕ゼリー		みかん ぶどう レモン	砂糖		
4 (金)	麦入り米飯	ふるさと給食の日		米 麦	830	夏野菜を食べよう かぼちゃ、なす、トマトにピーマン、この日のカレーには夏の野菜をたっぷり使っています。今が旬の枝豆も、さや付きでゆでたものを給食で提供します。
	夏野菜のカレー	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	大豆油 じゃがいも	28.1	
	牛乳	牛乳			458	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ			
	枝豆		枝豆			
7 (月)	うどん			うどん	852	からしみそあんかけ 「からしみそあん」と名前がついていますが、味や辛さは、子どもたちの好きなマーボー豆腐に似ていて、食欲が増す料理です。
	からしみそあんかけ	豚肉 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	36.8	
	牛乳	牛乳			342	
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン			
8 (火)	米飯(減量)			米	771	中華料理を食べよう みなさんに人気の中華料理の献立です。中華コンソメスープには、コンパーストのほかに鶏肉、豆腐、卵、ほうれん草も入っています。
	牛乳	牛乳			30.3	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶん	342	
	パンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり			
	中華コンソメスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし コンパースト ほうれん草	でんぶん ごま油		
9 (水)	米飯(減量)			米	826	枝豆 枝豆は大豆の未熟豆で、たんぱく質のほかにビタミン類が多く含まれています。
	牛乳	牛乳			32.4	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん	408	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 白菜 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも		
10 (木)	ナン(減量)			ナン	791	ドライカレー ドライカレーは、カレー粉のほかにガラムマサラ、ターメリックなどの香辛料が使われていて、暑い時にも食欲が増す料理です。
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	37.3	
	牛乳	牛乳			559	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし			
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト				
11 (金)	米飯			米	778	すいか すいかは水分が多く、ほてった体を冷やしてくれるので、夏の水分補給にもおすすめです。食べ過ぎには注意しましょう。
	中華丼	豚肉 うずら卵 なんと	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	28.5	
	牛乳	牛乳			436	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨		
	すいか		すいか			

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)	メモ
14 (月)	14 米飯(減量)	ふるさと給食の日				799	ふるさと給食 静岡県では、まぐろ油漬・いわしのつみれ・かつお節など魚の加工品の生産が盛んです。また給食では、小松菜・大根など県産の農産物を使うことがあります。
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生妻 グリンピース	砂糖	醤油 酒	39.7	
	牛乳	牛乳				353	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 生姜 小松菜	里芋	かつお節		
15 (火)	15 食パン(減量)			パン		794	旬の野菜 きゅうり きゅうりは、ハウス栽培され一年中出回っていますが、代表的な夏野菜です。
	いちごジャム			いちごジャム		27.0	
	牛乳	牛乳				322	
	ハムカツ	鶏肉 豚肉		パン粉 でんぷん 砂糖 大豆油	塩		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング		
	ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも	塩 スープストック こしょう とりがらスープ		
16 (水)	16 米飯			米		772	いわしを食べよう いわしは6月から10月が旬の魚で、6月から7月は産卵前で脂がのっています。また、この日は環境おうえん給食です。給食で使うお茶ふりかけのお茶は、有機農業で作られました。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食			環境にやさしいお茶ふりかけ	32.1	
	牛乳	牛乳				684	
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜	砂糖 ごま			
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
17 (木)	17 米飯			米		770	豚肉を食べて元気に 豚肉は、ご飯などの炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける働きがあるビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は夏バテ予防にも役立ちます。
	牛乳	牛乳				30.4	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごベースト ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油	410	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
18 (金)	18 食パン(減量)			パン		770	夏休みも 早寝 早起き しっかり朝ごはん
	大豆チョコレート			大豆チョコレート		26.6	
	牛乳	牛乳				398	
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	マッシュルーム しめじ	大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 塩 酢		
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖			

お知らせ

- この献立表には、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。
- 給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、セラチンが混入する可能性があります。
- めん類は小麦を使用しており、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。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- 給食費はすべて食材料費に使われています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
- 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、1人分量の数値です。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- 栄養のバランスも意識してみましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

2 こまめに水分補給をする

- コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

- 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



出典:「学校給食」全国学校給食協会 2025年6月号