

7月 給食献立表



7月の「バクバク給食おうえんたい」の作物は、きゅうり、たまねぎ、なす、とうがん、じゃがいも(太字になっているもの)です。学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主エネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	薬科学校給食センター 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			米		573	季節の食べ物 「すいか」
	牛乳	牛乳				19.9	
	夏おでん	鶏肉 昆布 ちくわ ウインナー	こんにゃく にんじん	じゃがいも 砂糖	かつおだし 薄口醤油 塩 みりん	288	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	すいか		すいか				
2 (水)	ナン			ナン		674	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ」
	なす入りドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 なす たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう	25.8 332	
	牛乳	牛乳					
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
	フルーツポンチ		黄桃 みかん パインアップル レモン果汁	砂糖 はちみつ			
3 (木)	米飯			米		625	かぼちゃを たべよう
	牛乳	牛乳				23.7	
	かぼちゃと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	生姜 かぼちゃ 枝豆	でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖	醤油 酒	368	
	おひたし		ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ		かつおだし 塩 薄口醤油		
4 (金)	米飯			米		621	環境おうえん給食 24.0 591
	環境にやさしいお茶ふりかけ				環境にやさしい お茶ふりかけ	24.0	
	牛乳	牛乳					
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ごぼう たけのこ	大豆油 でんぷん 砂糖	塩 醤油 		
	きんぴら		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
7 (月)	食パン			パン		632	七夕献立 24.7 481
	牛乳	牛乳				24.7	
	星型ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトペースト 生姜 にんにく	大豆油 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 塩	481	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		青じそドレッシング		
	オクラととうがんのスープ	鶏肉 豆腐	とうがん オクラ	春雨 でんぷん	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油		
	七夕ゼリー		うんしゅうみかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ			
8 (火)	米飯			米		709	季節の食べ物 「夏野菜： かぼちゃ、なす、 ピーマン、 とうもろこし」
	夏野菜のカレー	豚肉	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 	赤ワイン カレールウ カレー粉 中濃ソース フィッシュカルシウム	19.8 330	
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
9 (水)	米飯			米		611	魚を食べよう 23.6 340
	牛乳	牛乳				23.6	
	あじの竜田揚げ	あじ	生姜 にんにく	でんぷん 大豆油	酒 醤油	340	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	白ごま 砂糖	醤油		
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
10 (木)	米飯			米		581	暑さに負けない食 べ物「豚肉、 にんにく」
	牛乳	牛乳				23.9	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	374	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	キムチスープ	豆腐	キムチ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ		塩 こしょう 醤油 中華スープの素 とりがらスープ		

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
11 (金)	うどん			うどん		561	季節の食べ物 「枝豆」 
	唐しみそあんかけ	豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	酒 テンメンジャン マーボー豆腐の素 中華スープの素 赤唐辛子粉 醤油 オイスターソース	25.1 285	
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け 枝豆		きゅうり 大根 枝豆	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩 		
14 (月)	米飯			米		590	ふるさと給食 「きゅうり」 
	白菜のあんかけ丼	豚肉 ちくわ 生揚げ	生姜 にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん 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	24.3 309	
	牛乳	牛乳					
	パンバンジー キウイフルーツ	鶏肉	キャベツ きゅうり キウイフルーツ		棒々鶏ドレッシング		
15 (火)	米飯			米		585	骨や歯を丈夫にする食べ物 「ちりめん干し」 
	牛乳	牛乳				21.5 375	
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油 大豆油 でんぷん	塩		
	梅とじゃこのサラダ みそけんちん汁	ちりめん干し 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ 大根 黄ピーマン 梅 ごぼう こんにゃく えのきたけ 葉ねぎ	じゃがいも	酒 かつおだし 酒 みりん 塩		
16 (水)	米飯			米		585	よくかんで 食べよう 
	牛乳	牛乳				24.1 438	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖 	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜のレモンじょうゆ和え 青のりビーンズ	大豆 ひよこめ 青のり粉	ほうれん草 キャベツ レモン果汁	大豆油	醤油 かつおだし 塩 こしょう		
17 (木)	食パン			パン		608	ふるさと給食 「なす、 たまねぎ、 とうがん」 
	牛乳	牛乳				23.4 493	
	夏野菜のチーズ焼き	まぐろ水煮 チーズ 	なす ビーマン とうもろこし たまねぎ 	じゃがいも マヨネーズ 	こしょう コンソメスープの素		
	チンゲン菜入りスープ ソーダフロートゼリー	ベーコン 豆腐 豆乳加工品 ゼラチン	にんじん とうがん 根深ねぎ チンゲンサイ  	砂糖	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		

☆家庭配布用献立表には、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提供はありません。

☆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、ゼラチンが混入する可能性があります。

☆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。

☆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。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

夏を健康にすごそう!

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝・昼・タの3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。特に、1日の最初に食べる朝ごはんはとて大切で。早寝・早起きも心がけましょう。

好ききらいなく
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。水分補給にもなりますよ。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどがかわく前に、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。ただし、冷たすぎるものを一度にたくさん飲んだり、食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。