

◎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。

◎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。

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	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
1 (月)	ナン (減量) 牛乳 かぼちゃ入りドライカレー ポテトサラダ パインアップル缶	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこめ チーズ ハム 米飯 (減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ にらまんじゅう	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ グリンピース キャベツ きゅうり パインアップル	ナン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう カレー粉 チャツネ スープストック 醤油 とんこつスープ 塩 こしょう	676 28.9 326	環境おうえん給食 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。かぼちゃ入りドライカレーには、有機農業で作られた「かぼちゃ」を使用しています。 
2 (火)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ にらまんじゅう	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵 大豆粉末 豚肉	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ きゅうり もやし キャベツ にら 根深ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく粉	大豆油 でんぶん ごま油 春雨 小麦粉 砂糖 豚脂 米油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング 塩 醤油 こしょう	610 26.4 499	畑の肉と言われている食べ物 大豆 豆腐は大豆から作られています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、栄養たっぷりの食べ物です。特にたんぱく質を多く含み、みなさんの体をつくってくれます。 
3 (水)	米飯 (減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 海藻サラダ とうがん入りみそ汁	牛乳 黒はんぺん わかめ 茎わかめ 赤つのまた 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ 白きくらげ にんじん 小松菜 とうがん 根深ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩 和風ドレッシング かつおだし	602 20.7 400	暑さに負けない食べ物 とうがん とうがんは水分を多く含み、体を冷やす効果があります。カリウムも豊富に含んでおり、体内の余分な水分を体の外へ出してくれます。 
4 (木)	ツナサンド 「食パン (減量)」 ツナサンドの具 牛乳 じゃがいもトマト煮 フロゼンヨーグルト	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 ひよこめ チーズ ヨーグルト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖	こしょう 酒 トマトケチャップ スープストック こしょう	676 27.1 436	学校給食課 ウェブサイト ぜひ見てね!  
5 (金)	米飯 ごま塩 牛乳 さわらのてり焼き 野菜の磯香和え けんちん汁	牛乳 さわら のり 鶏肉 豆腐	キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	ごましお 醤油 みりん風調味料 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 酒 塩	604 26.7 357	根菜パワーを知ろう 土の中で成長する野菜を根菜と言います。根菜にはお腹をきれいにしてくれる食物繊維がぎゅっと詰まっています。「田舎煮」には、大根、ごぼうが入っています。 
8 (月)	米飯 (減量) 牛乳 田舎煮 野菜のごま和え (フェアトレード) 黄桃缶	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 黄桃	にんにく 生姜 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれん草 にんじん	米 里芋 砂糖 ごま油 ごま ごま (フェアトレード) 砂糖	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油	655 22.8 362	海と山のサラダ 海と山のサラダには、海の幸と山の幸が使われています。海の幸はいか、山の幸はしめじです。食感をしみながら食べましょう。 
9 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 海と山のサラダ フライドポテト	豚肉 牛肉 牛乳 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト レタス きゅうり しめじ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン フレンチポテト 大豆油	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩 塩 こしょう イタリアンドレッシング 塩 こしょう	643 27.6 381	パンパンジーって何だろう? パンパンジーとは、四川料理の冷菜のことです。本場四川ではごまベースのピリ辛ダレを使用しますが、給食ではごまの入ったパンパンジードレッシングをかけます。 
10 (水)	米飯 (減量) 牛乳 ぎょうざ パンパンジー 中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ 根深ねぎ	米 豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 ごま油	醤油 塩 棒々鶏ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油	604 23 274	肉じゃがの主役 じゃがいも じゃがいもは、エネルギーになる炭水化物が多く含まれています。それだけでなく、体の調子を整えるビタミンやミネラルも含まれています。 
11 (木)	米飯 (減量) 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが いか入りおひたし	ちりめん干し 塩昆布 かつお節 牛乳 豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん 酢 かつおだし 酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし	631 25.8 338	イタリアの家庭料理 ミネストローネ ミネストローネは、野菜をたっぷり入れた具たくさんなスープです。ミネストローネとは、イタリア語で「ごちゃまぜ」という意味があります。 
12 (金)	食パン (減量) 牛乳 あじのカレーフライ アーモンドサラダ ミネストローネ	牛乳 あじ ハム 鶏肉	パン パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	パン アーモンド マカロニ	塩 カレー粉 こしょう ごまドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	619 32 351	イタリアの家庭料理 ミネストローネ ミネストローネは、野菜をたっぷり入れた具たくさんなスープです。ミネストローネとは、イタリア語で「ごちゃまぜ」という意味があります。 

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	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
16 (火)	米飯 (減量) 牛乳 麻婆豆腐 コーンしゅうまい リャンパン		豚肉 豆腐 みそ にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ とうもろこし たまねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 パン粉 小麦粉 でんぶ ん 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 塩	652 25.8 500	麻婆豆腐について知ろう! 麻婆豆腐の歴史は浅く、約100年前に出来た中華料理です。麻婆豆腐に使われる根深ねぎ、生姜、にんにくには抗酸化作用もあり、がんの予防にも効果があります。
17 (水)	米飯 (減量) 牛乳 五目はんべんの磯辺焼き じゃがいもそぼろ煮 カラフル和え		ハム レタス きゅうり 五目はんべん あおさ 鶏肉 生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 梅	米 大豆油 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま	中華ドレッシング 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 ふりかけ調理用	594 22.1 282	 ふるさと給食 黒はんぺんは静岡県の特産品の一つです。五目はんぺんには、にんじんやごぼうが混ぜ込まれています。いつもと違う黒はんぺんを味わってください。
18 (木)	食パン (減量) 牛乳 ポークビーンズ ツナとコーンのサラダ ぶどうゼリー			パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム パン	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩 こしょう 和風たまねぎドレッシング	632 25.5 353	 ポークビーンズを食べよう みなさんは大豆が好きですか？ポークビーンズは、大豆が苦手な人でも食べやすいようにトマト味にしています。ぜひご家庭でも作ってみてください。
19 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ					624 27.7 378	 豚肉を食べて残暑を乗り越えよう! 豚肉にはビタミンB1という、疲労回復に効果的な栄養素が含まれています。焼き肉を食べて残暑を乗り越えましょう。
22 (月)	米飯 (減量) 牛乳 さばの塩焼き 野菜の酢の物 みそ汁			米 砂糖 水あめ じゃがいも		643 24.6 354	 はしを上手に使う 「はしにはじまり、はしに終わる」と言われるほど、はしは日本人にとって大切な食事の道具です。今日の給食もはしを上手に使って食べましょう。
24 (水)	五目うどん 五目うどんのつゆ 牛乳 ちくわのもみじ揚げ 野菜のツナ和え			うどん でんぶ ん 小麦粉 大豆油 ごま油	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油	585 29.5 387	 ちくわのもみじ揚げって何だろう? もみじ揚げは、細かく刻んだにんじんを衣に混ぜてもみじ色にしています。彩りを楽しみながら食べてみてください。
25 (木)	ポークカレーライス ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬			米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネカレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	703 20.5 346	 味付けのひみつは何か? カレー粉 スパイスを使った料理には発汗作用があるため、新陳代謝が活発になり、体を温める効果があります。混ぜるスパイスによって、味や香り、色が変わってきます。
26 (金)	中華丼 中華丼の具 牛乳 肉団子の甘酢あん 大根ときゅうりの中華漬け			米 大豆油 ごま油 でんぶ ん パン粉 砂糖 なたね油 砂糖 ごま油	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ 醤油 酢 トマトケチャップ 酢 醤油 塩	607 23.3 347	 静岡の食べ物 チンゲン菜 主に静岡県西部で作られているチンゲン菜は、アクが少ないため、炒め物やスープなど様々な料理で活躍します。今日は「中華丼の具」に使用しています。
29 (月)	セルフホットドック 焼きウインナー レタス 牛乳 コーンシチュー			パン 砂糖 レタス 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 米	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック こしょう とんこつスープ	644 26.6 350	 セルフホットドックを作ってみよう! 焼きウインナーとレタスをパンに上手にはさんで食べましょう。
30 (火)	米飯 (減量) 牛乳 鶏肉のアーモンドみそからめ ひじきの炒め煮 きのこ汁			米 でんぶ ん 大豆油 砂糖 アーモンド 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	675 29.7 372	 お腹をきれいにする食べ物 ひじき ひじきに含まれる食物繊維は、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。

※麺類の製造過程で、卵、そば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。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、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。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより (建学社)、食育ブック (少年写真新聞社)、学校給食 (全国学校給食協会) のイラストを使用しています。