

◎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	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	G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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
1 (月)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 油揚げ入りおひたし かき玉汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏卵 豆腐		米 砂糖 でんぶん でんぶん		832 31.6 415	魚を食べよう さばなどの青魚には、血液をさらさらにするEPAが豊富に含まれています。健康な体づくりのために積極的に取り入れたい栄養成分です。
2 (火)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 和風サラダ 駿河汁	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 わかめ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ 生姜 にんじん 大根 小松菜	米 豚脂 砂糖 でんぶん		801 33.5 642	駿河汁って何だろう？ 駿河汁とは魚のすり身と季節の野菜を味噌仕立てにした静岡県の郷土料理です。今日の駿河汁にはいわしのつみれの他に青のりボールも入れてアレンジしています。
3 (水)	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	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 有機農業で作られたかぼちゃを使用しています	ナン 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ		846 36.6 435	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。
4 (木)	米飯 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		米 大豆油 でんぶん ごま油 春雨 小麦粉 砂糖 豚脂 米油		850 35.1 587	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。
5 (金)	米飯 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		米 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油		777 25.7 453	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。
8 (月)	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 フローゼンヨーグルト			パン マヨネーズ		819 33.5 519	学校給食課 ウェブサイト ぜひ見てね!
9 (火)	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		米 ごま油 じゃがいも		715 31.2 387	
10 (水)	米飯 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		米 里芋 砂糖 ごま油		826 27.8 474	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。
11 (木)	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		ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン		808 34.3 428	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。
12 (金)	米飯 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		米 豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 ごま油		773 28.8 291	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。

日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	G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 (kJ) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
16 (火)	米飯 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	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 ほうれん草 キャベツ	酒 醤油 みりん 酢 かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	811 32.3 449 	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。
17 (水)	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	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 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 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	729 37 379 	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。
18 (木)	米飯 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 豚肉 ハム	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 どうもろこし たまねぎ レタス きゅうり	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 春雨	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 塩 中華ドレッシング	816 30.9 578 	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。
19 (金)	米飯 牛乳 五目はんべんの磯辺焼き じゃがいもをのそぼろ煮 カラフル和え	牛乳 五目はんべん あおさ 鶏肉 鶏肉	しょうが 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	醤油 みりん 酒 みりん 醤油 ふりかけ調理用	778 28.2 299 	ふるさと給食 黒はんべんは静岡県の特産品の一つです。五目はんべんには、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べんを味わってください。
22 (月)	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	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 まぐろ油漬 ぶどう果汁	たまねぎ にんじん トマト ビューレ キャベツ きゅうり どうもろこし ぶどう果汁	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖 水あめ	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 フィッシュカルシウム こしょう 和風たまねぎドレッシング	776 31.6 443 	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。
24 (水)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン ほうれん草 もやし しめじ チンゲンサイ どうもろこし	米 大豆油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	752 33.4 421 	豚肉を食べて 病気を乗り越えよう！ 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。焼き肉を食べて病気を乗り越えましょう。
25 (木)	米飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜の酢の物 みそ汁	牛乳 さば わかめ ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	白菜 しめじ 根深ねぎ 白菜 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	酢 塩 かつおだし	841 31.3 391 	はしを上手に使う 「はしにはじまり、はしにおわる」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。
26 (金)	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	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ まぐろ油漬	しいたけ にんじん ほうれん草 大根 根深ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	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	704 34.8 421 	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。
29 (月)	ポークカレーライス 麦入り米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 茎わかめ 赤つのまた だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	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 フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	859 24.4 478 	味付けのひみつは何かな？ 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。
30 (火)	中華丼 米飯 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	豚肉 あさり なると 牛乳 鶏肉 きゅうり 大根	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ 白きくらげ たまねぎ きゅうり 大根	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 フィッシュカルシウム 醤油 酢 トマトケチャップ 酢 醤油 塩	744 28.1 496 	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。

※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。