

12月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
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		
1 (月)	食パン(減量)			パン		869	大豆 「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質とビタミンB群が豊富です。また、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラル類、食物繊維も多く含まれています。
	牛乳	牛乳				35.6	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	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	409	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	4.1	
	フルーツよせ		パインアップル 黄桃	砂糖 角切ゼリー(マスカット)			
2 (火)	米飯			米飯		742	カレーとごまの 風味を楽しもう 「ちくわの二色揚げ」
	牛乳	牛乳				23.9	
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		ごま 小麦粉 でんぷん 大豆油	カレー粉	407	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	1.5	
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん 根深ねぎ	里芋	かつおだし 酒 みりん 塩		
3 (水)	米飯			米飯		789	ショーロンポー 漢字で「小籠包」と書きます。「小籠」は「小さな蒸し籠」という意味であり、小籠包は小さな蒸し籠で蒸した包子(中華まん)という意味です。
	牛乳	牛乳				27.1	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	571	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	2.5	
	ショーロンポー	豚肉	白ねぎ 生姜	小麦粉 ごま油 砂糖 大豆油	塩 醤油 こしょう		
4 (木)	米飯			米飯		734	ビビンバ ビビンバは、韓国を代表する料理で、韓国語で「混ぜご飯」という意味です。今日は、切干大根を使って作りました。
	牛乳	牛乳				28.0	
	切干大根入りビビンバ	豚肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉	428	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ たまねぎ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	2.4	
	洋梨缶		洋梨	砂糖			
5 (金)	うどん			うどん		767	のっぺいうどん のっぺいうどんは、滋賀県長浜市の郷土料理です。汁にとろみのあるうどんで、冷めにくいのが特徴です。
	牛乳	牛乳				35.3	
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩	385	
	いかの天ぷら	いか		小麦粉 でんぷん なたね油 大豆油	塩	3.3	
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
8 (月)	米飯(減量)			米飯		779	葉ねぎ 緑色の葉の部分はβ-カロテンを多く含み、抗酸化効果が高い緑黄色野菜に含まれます。また、カルシウムも多く含まれています。
	牛乳	牛乳				32.9	
	さばのねぎソースかけ	さば	葉ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん	349	
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつおだし	2.7	
	大根入りそばろ汁	鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 大根 ほうれん草	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油		
9 (火)	米飯			米飯		795	みそおでん みそおでんは、愛知県の郷土料理で豆みそ(赤みそ)を使い、土鍋の真ん中にみそ壺を置き具材をつけて食べます。
	牛乳	牛乳				30.1	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ 赤みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	361	
	和風サラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ 枝豆		和風ドレッシング	2.9	
	菊花みかん		みかん				
10 (水)	食パン(減量)			パン		709	彩りよく食べよう 「赤・黄・緑」
	牛乳	牛乳				30.5	
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		513	
	ローストチキン	鶏肉	にんにく 生姜	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう 醤油	3.2	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
11 (木)	米飯			米飯		746	魚を食べよう 「あじフライ」
	牛乳	牛乳				28.8	
	あじフライ	あじ		パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	435	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	1.9	
	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	白菜 根深ねぎ にんじん		かつおだし		
12 (金)	麦入り米飯			麦ご飯		864	りんごカレー 今日は、今が旬のりんごを刻んで煮込んだ「りんごカレー」です。りんごの甘みが変わり、いつもとひと味違うカレーです。りんごは、「りんごが青くなると医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳				25.7	
	りんごカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト りんご しめじ	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレールウ(アレルギーフリー) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース フィッシュカルシウム	495	
	ごまドレッシングサラダ		ほうれん草 キャベツ きゅうり		和風乳化ごまドレッシング	2.8	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		

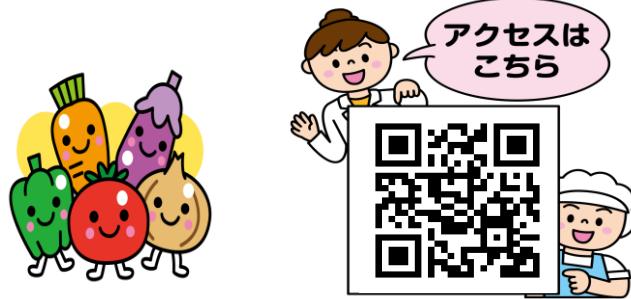
中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
15 (月)	米飯			米飯		760	おなかをきれいに する食べ物 「ごぼう」 「こんにゃく」
	牛乳	牛乳				26.8	
	いわしの梅煮	いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩	569	
	きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉	2.9	
	いものこ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	しめじ 白菜 大根 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
16 (火)	ロールパン			パン		930	冬休みの生活 早寝、早起き、朝ごはんで 生活リズムを整えましょう。 朝ごはんを食べることで体 が温まり、脳にエネルギー が補給されて、元気に活動 できるようになります。
	牛乳	牛乳				31.2	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト に んにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料 醤油 トマトケチャッ プ	441	
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこ し きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	3.8	
	コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ とうもろこし	大豆油 じゃがいも マー ガリン 小麦粉 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープ の素 塩 こしょう		
	チョコムース	豆乳		砂糖 水あめ	カカオマス ココア		
17 (水)	米飯(減量)			米飯		809	 今年の冬至は 12月22日
	牛乳	牛乳				26.0	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	塩	404	
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん キャベツ		和風乳化ドレッシング	2.2	
	豆腐とほうれん草のスープ	豚肉 豆腐	ほうれん草 根深ねぎ	大豆油 ごま	とりがらスープ 醤油 塩		
18 (木)	米飯(減量)			米飯		764	大根 大根は、ビタミンCやカリウ ム、食物繊維が多く含まれ ています。今日は、有機農 業で作られた大根を駿河 汁に入れました。
	牛乳	牛乳				29.4	
	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく にんじ ん れんこん しいたけ	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	409	
	厚焼卵(しろすと青のり入)	鶏卵 しろす あおさ		砂糖 植物油脂	酢 みりん 塩	2.9	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
19 (金)	米飯(減量)			米飯		743	体を温めよう 「キムチスープ」
	牛乳	牛乳				29.9	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りん ごペースト 黄ピーマン 赤 ピーマン	大豆油	酒 醤油	404	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング	2.7	
	キムチスープ	豆腐	キムチ にら にんじん しめじ 白菜	トック	とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
22 (月)	ソフトめん			ソフトめん		822	冬野菜を食べよう ブロッコリー ブロッコリーは、強い抗酸 化力をもち体内でビタミン Aに変わるβ-カロテンや、 免疫力を高めるビタミンC が豊富です。地中海沿岸 原産の野生のキャベツを 改良したものです。
	牛乳	牛乳				33.7	
	カレーソース	豚肉 チーズ スキムミル ク	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん りんごペースト	大豆油	こしょう 赤ワイン 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 とんこつ スープ フィッシュカルシウム	482	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうも ろこし		イタリアンドレッシング	2.9	
	ヨーグルト	ヨーグルト					



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。
今月の8日(大根入りそばろ汁)、9日(みそおでん)、18日(駿河汁)の給食で使う予定の大根は有機農業で作られたものです。

有機農業って なに??

有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使
いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いま
せん。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性
などを守ることに繋がります。



静岡市学校給食課ウェブサイ
トには、献立表や食育ニュー
ス、食育学習コンテンツ、食
材の産地などの情報やレシピ
を掲載しています。



- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しま
しょう。
- 家庭配付用献立表には、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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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。
- 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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。