

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

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
1 (月)	食パン(減量) 牛乳 ポークピーンズ ハムサラダ フルーツよせ	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			
		牛乳		パン		86.9	
		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 ジャガイモ 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 ウスターーソース こ しょう 塩	35.6	「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。
		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	40.9	
			パインアップル 黄桃	砂糖 角切ゼリー(マス カット)		4.1	
2 (火)	米飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 海藻サラダ みそけんちん汁			米飯		74.2	
		牛乳				23.9	
		ちくわ		ごま 小麦粉 でんぶん 大 豆油	カレー粉	40.7	カレーとごまの 風味を楽しもう 「ちくわの二色揚げ」
		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	
		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 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりの中華漬け ショーロンバー			米飯		78.9	
		牛乳				27.1	
		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 でんぶん 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	57.1	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。
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	2.5	
		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 牛乳 切干大根入りビビンバ わかめスープ 洋梨缶			米飯		73.4	
		牛乳				28.0	
		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	42.8	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。
		鶏肉 豆腐 わかめ	チキン 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		砂糖			
5 (金)	うどん 牛乳 のっぺいどん いかの天ぷら 野菜のごま和え アーモンド入り味付煮干し			うどん		76.7	
		牛乳				35.3	
		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	でんぶん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩	38.5	のっぺいどんは、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。
		いか		小麦粉 でんぶん なたね 油 大豆油	塩	3.3	
		ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油		
8 (月)	米飯(減量) 牛乳 さばのねぎソースかけ ひじき入りおひたし 大根入りそぼろ汁			アーモンド 砂糖 ごま	塩		
		牛乳				77.9	
		さば	葉ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん	32.9	
		ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつおだし	34.9	
		鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 大根 ほうれ ん草	でんぶん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤 油	2.7	
9 (火)	米飯 牛乳 みそおでん 和風サラダ 菊花みかん					79.5	
		牛乳				30.1	
		豚肉 昆布 黒半べんざ 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	36.1	
		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	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。
		みかん					
10 (水)	食パン(減量) 牛乳 キャラメルクリーム ローストチキン コーンサラダ ミネストローネ			パン		70.9	
		牛乳				30.5	
				キャラメルクリーム		51.3	
		鶏肉	にんにく 生姜	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう 醤油	3.2	
			どうもろこし 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 牛乳 あじフライ 野菜のからし和え 白菜のみそ汁			にんじん たまねぎ チンゲン サイトマト	じゃがいも マカロニ		
		牛乳			とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	74.6	
		あじ		パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油	かつおだし 醤油 みりん	28.8	
			キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	43.5	
		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	1.9	
12 (金)	麦入り米飯 牛乳 りんごカレー ごまドレッシングサラダ 豆乳プリン					86.4	
		牛乳				25.7	
		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 りんごペーストリん ご しめじ	大豆油 ジャガイモ 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 ウスターーソース フィッ シュカルシウム	49.5	
			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		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 牛乳 いわしの梅煮 きんぴら いものこ汁			米飯		760 26.8 569 2.9	おなかをきれいに する食べ物 「ごぼう」 「こんにゃく」
		牛乳					
		いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩		
		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		
		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 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ チョコムース			パン		930 31.2 441 3.8	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					
		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		
			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		
		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		
		豆乳		砂糖 水あめ	カカオマス ココア		
17 (水)	米飯(減量) 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうとれんこんのサラダ 豆腐とほうれん草のスープ			米飯		809 26.0 404 2.2	 今年の冬至は 12月22日
		牛乳					
			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		
		ハム	ごぼうれんこん キャベツ		和風乳化ドレッシング		
		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) 牛乳 炒り鶏 厚焼卵(しらすと青のり入) 駿河汁	太字は県内産です		米飯		764 29.4 409 2.9	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					
		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		
		鶏卵 しらす あおさ いわしのつみれ 豆腐	大根 しめじ 葉ねぎ	砂糖 植物油脂	酢 みりん 塩		
		白みそ 赤みそ		里芋	かつおだし		
19 (金)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 こんにゃくサラダ キムチスープ			米飯		743 29.9 404 2.7	体を温めよう 「キムチスープ」
		牛乳					
		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		
		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		
		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 牛乳 カレーソース ブロッコリーのサラダ ヨーグルト			ソフトめん		822 33.7 482 2.9	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					
		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		
			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		
		ヨーグルト					

環境おうえん給食

いっしょがんくんと
おいしく青争岡
いただきます!

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(大根入りそぼろ汁)、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
などを守ることにつながります。



静岡市学校給食課ウェブサイ
トには、献立表や食育ニユ
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。