

11月 給食献立表




中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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
1 (金)	減量食パン 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	レタス キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし りんご ほうれん草	パン パン粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース スープストック 塩 こしょう とりがらスープ	902 31.6 398	手を洗おう
5 (火)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー ショーロンポー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 錦糸卵 豚肉 鶏肉	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 キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 春雨 小麦粉	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング	803 31.2 598	中華料理を味わおう
6 (水)	米飯(減量) 牛乳 里芋といかの煮物 野菜のアーモンド和え 環境にやさしいお茶クリーム大福	牛乳 豚肉 いか 生揚げ いんげん豆 乳製品	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし 緑茶	米 里芋 砂糖 アーモンド 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉	かつおだし 酒 醤油 醤油	736 26.9 348	お茶の日に ちなんだ献立 選定おうえん給食 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。
7 (木)	減量ミルク食パン 牛乳 フィッシュサンド せんキャベツ 大豆とウインナーのトマト煮	スキムミルク 牛乳 ホキ ベーコン ウインナー 大豆 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	パン 米粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	中濃ソース トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	881 37.6 423	作って食べよう 「フィッシュ サンド」
8 (金)	米飯(減量) カミカミカレー 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ スキムミルク いか 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	米 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 カレー粉 カ レールウ トマトケチャ ップ 中濃ソース フィ ッシュカルシウム とんこ つスープ 青じそドレッシング	817 28.9 453	いい歯の日の 献立
11 (月)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 茶わん蒸し おひたし	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ しいたけ 小松菜 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ご ま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油 かつおだし	719 26.8 370	体をあたためる 「みそ」を知ろう
12 (火)	米飯(減量) 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル キムチチゲ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 にんじん だいずもやし 切干大根 にんじん キムチ 大根 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶ 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも	酒 塩 こしょう フィ ッシュカルシウム コチ ジャン トマトケチャ ップ 醤油 みりん 醤油 酢 かつおだし かつおだし	883 39.1 505	海外の食文化 を知ろう 「韓国料理」
13 (水)	ソフトめん オクシズミートソース 牛乳 コーンサラダ あんまん	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 小豆	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマト りんご グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム 小麦粉 砂糖	赤ワイン 中濃ソース 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 塩 こしょう フィッシュカルシウム 和風玉葱ドレッシング	841 32.4 439	ふるさと給食週間 「静岡の しいたけ」
14 (木)	米飯(減量) 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え みかん	牛乳 豚もつ 牛すじ 生揚げ 昆布 うずら 卵 さつまあげ 黒 半ぺん おでん粉 まぐろ油漬	こんにゃく 大根 小松菜 白菜 みかん	米 じゃがいも ごま油	かつおだし 醤油 みりん 酢 醤油 塩	697 29.9 411	ふるさと給食週間 「静岡おでん」
15 (金)	麦入り米飯 かつおの二色丼 牛乳 野菜のごま和え みそけんちん汁	かつお油漬 炒り卵 牛乳 かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう しい たけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 醤油 かつおだし 酒 みりん 塩	832 34.1 414	ふるさと給食週間 「かつお」
18 (月)	減量ミルク食パン 牛乳 チーズ入りメンチカツ レタス 野菜のスープ煮	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	たまねぎ レタス にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも	中濃ソース スープストック 塩 こ しょう 醤油 とりがら スープ	765 33.9 384	ふるさと給食週間 「冷凍食品」

静岡市「お茶の日」



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
19(火)	米飯 牛乳 れんこん入り鶏つくね 即席漬け 静岡の実だくさん汁	牛乳 豆腐 鶏肉	れんこん たまねぎ 葉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	塩 薄口醤油 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	744 31.2 420	ふるさと給食週間 「チャレンジれんこん」 
20(水)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 ひじき胡麻ネーズ 黄桃缶	牛乳 豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ とうもろこし キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 醤油	829 26.5 349	「吉野煮」の ひみつを知ろう
21(木)	黒砂糖ロールパン 牛乳 オムレット フレンチサラダ ポトフ	牛乳 鶏卵 牛乳	たまねぎ しめじ	パン 黒砂糖 砂糖 植物油 大豆油 生クリーム	塩 こしょう スープストック ホワイトソース 白ワイン フレンチドレッシング コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	772 30.8 404	海外の食文化 を知ろう 「フランス」
22(金)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 茎わかめサラダ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム ごまドレッシング 酒 醤油 みりん 酢	696 27.0 440	大根のひみつを 知ろう その1
25(月)	米飯(減量) 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のからし和え みそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵	たまねぎ	米 パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	727 30.5 486	だしを味わおう 「みそ汁」
26(火)	うどん カレー南蛮 牛乳 カラフル和え 焼き栗コロッケ	鶏肉 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	うどん 大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム ふりかけ調理用 塩	774 27.4 445	秋を感じる食べ物 「栗」
27(水)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ	きゅうり キャベツ 枝豆 にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖	ごまドレッシング かつおだし 塩 醤油	801 29.2 401	郷土料理 「のっぺい汁」 を味わおう
28(木)	米飯(減量) 牛乳 ひじきごはん 厚焼卵 けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 鶏卵	たけのこ しいたけ 枝豆 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 砂糖 大豆油 砂糖 植物油 ごま油 里芋	醤油 みりん かつおだし 醤油 塩	730 29.3 458	「ひじきごはん」 を知ろう
29(金)	減量食パン 牛乳 クラムチャウダー 野菜サラダ 豆乳プリン	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう ゲル化剤	736 25.7 411	かぜに負けない 食事をしよう

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※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。

よくかんで命を守ろう



YouTubeで探してみよう!

静岡市 よくかむ



11月からうずら卵の提供を再開します。
食事は楽しい時間ですが、万が一、食べ物がのどに詰まってしまうと、命を落としてしまうことがあります。そうならないために、守ってほしい食べ方の約束について、YouTubeで紹介しています。

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わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。できるかぎり環境のことを考えた栽培法です。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。

