
















11月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1 (金)	ごはん			米		778 25.7 404	・静岡市 お茶の日献立 
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 てん粉 コーンフラワー 油	塩		
	大豆の磯煮	ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 ししいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩			
5 (火)	ごはん			米		672 22.3 370	・ふるさと給食 ・地産地消 (鶏そぼろ入り厚焼き玉子、こんにゃく) 
	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	卵 鶏肉 	しょうが	砂糖 油 てん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩		
	磯香あえ	のり	ほうれん草 キャベツ		醤油 酒		
のっぺい汁	豆腐	人参 こんにゃく 根深ねぎ	里芋 てん粉	薄口醤油 塩 酒 かつおの素			
6 (水)	ロールパン			パン		781 28.6 341	・海外の食文化を知ろう(フランス)
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	ウインナー 大豆 	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも	コンソメの素 塩 こしょう とりがらスープ		
	フレンチサラダ	ハム 	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
洋なし缶		洋なし	砂糖				
7 (木)	ごはん			米		694 24.4 325	・あごを鍛える食べ物は何かな?(こんにゃく、れんこん) 
	牛乳	牛乳					
	炒り鶏	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	白菜の塩こんにゃくあえ	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	塩		
かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素			
8 (金)	麦ごはん			米 麦		854 33.2 416	・いい歯の日献立 ・よくかんで食べよう 
	カミカミカレー	豚肉 いか 	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	油 じゃがいも ルウ	赤リウ 中濃ソース ガー粉 フィッシュボール		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく	ドレッシング			
味噌汁	いわし		砂糖				
11 (月)	ごはん			米		670 19.4 347	・ふるさと給食週間 ・地産地消(肉じゃがコロッケ、小松菜、しめじ、いわしボール)
	牛乳	牛乳					
	肉じゃがコロッケ	牛肉 コラーゲン	玉ねぎ 人参	じゃがいも 砂糖 てん粉 小麦粉 パン粉 油	醤油 塩		
	ひじき入りおひたし	ひじき	小松菜 キャベツ		酒 醤油 かつおの素		
駿河汁	いわしボール みそ	大根 人参 しめじ		かつおの素			
12 (火)	ごはん			米		706 26.1 358	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚もつ、こんにゃく、黒はんぺん、すじぼこ、うすら卵、もやし、小松菜、みかん)
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじぼこ うすら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおの素		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし		
みかん		みかん					
13 (水)	ごはん			米		709 26.6 298	・ふるさと給食週間 ・地産地消(ごぼう入りハンバーグ、こんにゃく、おから、葉ねぎ、しめじ、しいたけ、まいだけ、豆腐)
	牛乳	牛乳					
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ ごぼう 	パン粉 砂糖 油	醤油 みりん 塩		
	うの花いり	鶏肉 おから 	こんにゃく 人参 葉ねぎ	ごま油 砂糖	酒 薄口醤油 みりん かつおの素		
きのこ汁	豆腐 みそ	しめじ ししいたけ まいだけ		かつおの素			
14 (木)	ごはん			米		702 25.9 386	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、小松菜、かつお節)
	牛乳	牛乳					
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	牛乳	牛乳					
大根と里芋のそぼろ煮	豚肉 	人参 ししいたけ 大根 枝豆	里芋 砂糖 てん粉	酒 薄口醤油 みりん かつおの素			
ごまあえ		小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油			
15 (金)	うどん			うどん		763 31.4 396	・ふるさと給食週間 ・地産地消(しめじ、まいだけ、油揚げ、チンゲン菜、もやし、ツナ、緑茶)
	牛乳	牛乳					
	秋の香りうどん	鶏肉 油揚げ 	人参 大根 しめじ まいだけ ししいたけ 根深ねぎ	でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
チンゲン菜のツナあえ	ツナ 	チンゲン菜 緑豆もやし	ごま油	酢 醤油 酒 塩			
お茶蒸しパン	牛乳 卵	茶 		ホットケーキの素 砂糖 油			

11月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
18(月)	ごはん			米		814 23.1 387	 ・環境おうえん給食 
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉 みそ	玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油	塩 醤油 うりそーす みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 練乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油			
19(火)	ごはん			米		790 27.7 329	・旬の食べ物はどれ かな？(秋：えの き、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	玉子焼きのきのこあんかけ	卵	玉ねぎ えのきだけ	砂糖 油 でん粉	酢 塩 みりん 酒 醤油 かつおだし		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
	さつまい	鶏肉 油揚げ みそ	大根 根深ねぎ	さつまいも	かつおの素		
20(水)	食パン			パン		832 37.6 421	・はさんで食べよう
	スライスチーズ	チーズ					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	トマトチャップ 塩 こしょう とんこつスープ コンソメの素		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
21(木)	ごはん			米		817 32.0 386	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 こま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 デミソフ ザッパ オイスターソース トバゾツ		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
22(金)	ごはん			米		843 30.4 351	・和食の日献立 ・だしのおいしさを 感じよう
	牛乳	牛乳					
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	砂糖 こま	塩 こしょう みりん		
	野菜の含め煮	豚肉	人参 れんこん こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 玉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
25(月)	ごはん			米		776 26.5 345	・おなかをきれいに する食べ物は何か な？(こんにゃく、 しいたけ、海藻)
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ	ドレッシング			
		黄桃缶	黄桃	砂糖			
26(火)	食パン			パン		810 26.1 554	・旬の食べ物はどれ かな？(秋：しめ じ、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	さつまいものポタージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 でん粉 生クリーム	コンソメの素 塩 こしょう とんこつスープ		
27(水)	ごはん			米		876 33.0 417	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、 もやし、ちくわ、焼 き豆腐)
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	豚肉 ちくわ 焼き豆腐	緑豆もやし 人参 チンゲン菜	油 砂糖 ごま油 でん粉	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
28(木)	ソフトめん			ソフトめん		794 32.1 378	・骨や歯を丈夫にする 食べ物は何かな？ (ヨーグルト)
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター でん粉 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトチャップ とんこつスープ コンソメの素		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
		ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖			
29(金)	ごはん			米		790 29.5 380	・魚を食べよう (いわし)
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん		
	こんにゃくの炒め煮	豚肉	こんにゃく 人参 しいたけ チンゲン菜	油 砂糖	醤油 塩 こしょう みりん かつおだし 赤とがらし		
	みそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ		かつおの素		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、セラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆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。

※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。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。