



令和6年度

11月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのたはらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
1 金	りよくちやいりロールパン		りよくちや	パン	588 25.1 352	751 31.7 393	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市にお茶を扱った聖一国師(しょういちこくし)の誕生日です。 ※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きまます。 ※小学6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ あぶら			
	くろはんべんおちやフライ	くろはんべん	せんちや	ドレッシング			
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	はるさめ でんぶん さとう			
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しろねぎ しょうが にんにく				
5 火	むぎごはん			こめ むぎ さとう	616 26.3 421	759 316 470	どんな食べ物?「春雨」 春雨は、緑豆という豆やじゃがいもなどのでんぶんを原料に作られます。加熱すると透き通った細い糸のようになり、春雨の雨を思わせることから、その名がつけられたと言われています。
	ふりかけ	かつおぶし のり					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん			
	パンサンスー	とりにく	きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま			
6 水	小学校 中学校 給食なし						
7 木	しよくパン			パン	610 24.5 357	819 32.1 408	牛乳を飲もう 牛乳には、カルシウムはもちろん、たんぱく質やビタミンなどの栄養もたっぷり含まれます。これから寒くなってきたり、なるべく残さずに飲むようにしましょう。
	いちごジャム	いちご		さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぶとほくさいの クリームシチュー	とりにく とうにゅう だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ はくさい にんじん	あぶら ルウ			
	せんぎりやさいのソテー		いんげん コーン あかピーマン	じゃがいも あぶら			
8 金	カミカミカレーライス	らんかく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	662 22.7 384	815 27.4 431	いい歯の日(11月8日) カミカミカレーの中には、れんこん、大豆、角切りの豚肉、いか等、かみごたえのある食材が入っています。よくかんで食べましょう。
	ふくじんづけ	いか ぶたにく だいず	ふくじんづけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
11 月	にしよくどん (まぐろそぼろ)	らんかく		こめ むぎ さとう	663 26.6 414	803 32.4 465	ふるさと給食週間 11日～15日は、静岡のおいしい食材や料理がたくさん登場します。海と山に囲まれた静岡には、おいしい食材や料理がたくさんあります。
	(いりたまご)	まぐろ たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	もやし はねぎ				
	おちやプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら			
12 火	マーガリンパン			パン マーガリン	607 21.9 385	779 26.8 435	お茶を使った料理 今日のホキのフライには、衣に静岡県産の緑茶が使われています。お茶は飲み物としてだけでなく、料理に活用することもできます。※クラスに1本ずつ、コールスロードレッシングが付きまます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのこめおちやフライ	ホキ	りよくちや	こめこ あぶら			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	とうふと ほうれんそうのスープ	とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ				
13 水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	636 23.6 423	775 27.6 481	あいじろみそ 静岡で生まれた「あいじろみそ」は、京都の白みそと、田舎みその特徴を合わせもち、甘めの味です。戦国時代から受け継がれてきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう			
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ	さとう あぶら			
	すましじる	とうふ	えのきだけ ほうれんそう				
14 木	マーガリンパン			パン マーガリン	647 21.1 323	848 26.3 356	青硬菜(ちんげんざい) シャキシャキとした食感と甘みの人が人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも くり さとう あぶら パンこ こむぎこ			
	ちんげんざい こみいため	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ ちんげんざい	あぶら ピーファン ごま			
	わかめスープ	わかめ なたと	はねぎ	ごまあぶら			
15 金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	640 30.2 389	801 38.6 439	静岡おでん 静岡を代表する郷土料理「静岡おでん」です。牛すじでだしをとった黒いスープに黒はんぺんが入り、だし粉をかけていただくのが特徴です。 ※小袋のおでん粉が、一人1つ付きまます。 ※小学2年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ うずらたまご さつまあげ くろはんぺん こんぶ おでんこ	だいこん こんにやく	じゃがいも			
	なっとう	なっとう					
	みかん		みかん				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
18月	からしみそ あんかけうどん	ぶたにく とりにく ほたて みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ しろねぎ	うどん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	651 26.0 350	802 32.1 399	さつまいもの栄養 さつまいもは、でんぶのほかに野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物せんいを多く含みます。食物せんいは便通をよくし、おなかの健康に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいがいも		さつまいも あぶら さとう ごま				
	かたぬきチーズ	チーズ					
19火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	617 25.5 543	732 28.4 584	土佐煮ってどんな料理？ 土佐(高知県)名物のかつお節を使った煮物です。かつお節の風味を生かしたおいしい煮物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのさんがやき	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	あぶら さとう			
	じゃがいものとき とうふとなめこのみそしる	かつおぶし とうふ わかめ みそ	えだまめ にんじん なめこ しろねぎ	じゃがいも パター さとう			
20水	ツナサンド (ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	パン コーンスターチ	634 25.0 318	769 29.9 345	ふるさと給食の日 (ツナ) 今から約90年前、当時の静岡県水産試験場がまぐろ缶詰を試作しニューヨークへ輸出したところ、大変好評だったことから、生産量が増えていきました
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま			
	フルーツポンチ		みかん ぶどう りんご パイナップル	さとう			
21木	ロールパン			パン	622 24.5 345	781 30.3 385	赤いトマトの栄養 トマトの赤い色素「リコピン」には、体の細胞を元気にして病気を予防するはたらきがあります。※クラスに1本ずつ、クリーミーコーンドレッシングが付きま
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたずとワインナーの トマトに	ワインナー だいたず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
22金	さくらえびのちらしずし	さくらえび あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	624 22.1 380	760 26.6 422	だしで味わう和食の日 11月24日は「いい(1)日(2)本食(4)の日」「いい日本食」と読む語呂合わせから「和食の日」となっています。汁物や煮物に使うだしは、和食の味の決め手になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			
	けんちんじる	とうふ とりにく	だいこん はだいこん	さといも ごまあぶら			
25月	みかんゼリー		みかん	さとう みずあめ	638 25.2 393	768 30.5 441	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。今日の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使われている「お茶」は、有機農業で作られました。 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。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいののそばろに	なまあげ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さとう でんぶ			
26火	やさいのごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	610 21.5 313	819 28.2 351	
	環境にやさしい お茶クリーム大福	にゅうせいひん しろいんげんまめ	りよくちゃ	さとう もちこ しょうしん れんにゅう			
	しょくパン			パン			
	みかんジャム		みかん	さとう みずあめ			
27水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649 26.6 364	787 32.7 405	韓国の料理「ナムル」 野菜をごま油や調味料で和えた、人気の和え物です。給食ではにんじんも多めに加えているので見た目もきれいです。たくさん食べてくださいね。
	とりにくとさつまいもの あまからに	とりにく だいたず	しょうが	さつまいも でんぶ ごま こむぎ あぶら さとう			
	やさいスープ		はくさい にんじん もやし コーン	はるさめ			
	むぎごはん			こめ むぎ			
28木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614 26.3 290	778 31.8 313	海外の食文化を知ろう フランスの献立 「ジュリエーズ」は、フランス語で野菜の千切りのことをいいます。名前の通り、千切りの野菜がたっぷり入ったスープです。
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま			
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
29金	マーガリンパン			パン マーガリン	662 24.6 399	821 29.8 448	キャベツの栄養 キャベツに含まれるビタミンには、胃腸のねん膜を整えて消化を助ける役割があります。そのため、油を多く使う揚げ物料理には、千切りキャベツを添えて食べることが多いのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶ あぶら さとう アーモンド			
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ				
のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく はだいこん	さといも でんぶ				

○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、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



子どもたちの給食を一緒に作りませんか？

静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。

静岡市教育委員会事務局 学校給食課

電話054-354-2552(直通)

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」