



# 令和6年11月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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)	麦入り米飯(5%) 牛乳 あさりの佃煮 肉じゃが 野菜のからし和え	牛乳 あさり 豚肉	生姜 糸こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	米 麦 炭水化物、脂質を多く含む	醤油 かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム	736 26.2 379	鉄が豊富な食材 「あさり」
5(火)	米飯 お茶ふりかけ 牛乳 厚焼卵 大根と豚肉の炒め煮 環境にやさしいお茶クリーム大福	牛乳 鶏卵 豚肉 生揚げ いんげん豆 乳製品 緑茶	大根 にんじん 小松菜	米 砂糖 ごま油 砂糖 でんぶん 砂糖 もち粉 上新粉	お茶ふりかけ 塩 酢 塩 こしょう 酒 中華 スープの素 醤油 みりん	847 28.5 584	静岡市お茶の日 環境おうえん給食 ふるさと給食 「環境にやさしい お茶クリーム大福」 
6(水)	食パン 牛乳 メンチカツ スパゲッティナポリタン 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉	たまねぎ たまねぎ とうもろこし ピーマン	パン パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 でんぶん 大豆油 スパゲッティ	塩 スープストック 塩 こ しょう トマトケチャップ 塩 こしょう スープス トック 醤油 がらスープ	792 29.5 338	旬の野菜 白菜 「白菜スープ」 
7(木)	米飯 牛乳 さばのピリ辛焼き キャベツの即席漬け 豚汁	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく キャベツ にんじん 大根 葉ねぎ	米 大豆油 ごま じゃがいも	塩 醤油 酒 みりん 赤 唐辛子粉 塩 かつおだし いりこだし フィッシュカルシウム	827 30.9 402	魚を味わおう 「さばのピリ辛焼 き」
8(金)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキ ムミルク 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	米 大豆油 じゃがいも	塩 がらスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカ ルシウム 青じそドレッシング 醤油 酢 塩	807 27.1 420	給食の定番料理 「ポークカレー」 
11(月)	食パン 大豆チョコレート 牛乳 鶏肉のフリカッセ キャロットラペ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 牛乳 ベーコン 大正金時	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム にんじん セロリ キャベツ た まねぎ 根深ねぎ	パン 大豆チョコレート 大豆油 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン ホワイトソース スープス トック フレンチドレッシング 塩 こしょう スープス トック 醤油 がらスープ	857 35.4 427	フランスの料理 「鶏肉のフリカッ セ」
12(火)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん干し 塩昆 布 かつお節	生姜 にんじん たけのこ しい たけ たまねぎ ほうれん草 とうもろこし キャ ベツ	米 大豆油 砂糖 じゃが いも でんぶん 砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 醤油 フィッ シュカルシウム 酒 み りん 醤油 和風乳化ドレッシン グ 酒 醤油 みりん 酢	795 30.7 379	ちりめんじゃこの 栄養をいただく
13(水)	米飯 牛乳 甘酢あん肉団子 炒り豆腐 なめたけあえ	牛乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ 葉ねぎ れんこん きゅうり なめたけ	米 パン粉 砂糖 なたね 油 大豆油 砂糖 春雨	醤油 酢 トマトケチャッ プ 醤油 かつおだし	810 31.1 406	「炒り豆腐」で たんぱく質を しっかりとろう
14(木)	米飯 牛乳 キムチチゲ パンサンスー 焼き栗コロッケ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ハム 鶏卵	にんじん 大根 たまねぎ 白菜 えのきたけ 根深ねぎ キムチ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	米 ごま油 春雨 でんぶん 砂糖	かつおだし 塩 中華ドレッシング 塩	855 29.4 448	旬の食材 栗 「焼き栗コロッケ」 
15(金)	うどん カレー南蛮 牛乳 和風サラダ 蒸しパン	豚肉 油揚げ 牛乳 いか わかめ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	うどん 大豆油 でんぶん 小麦粉 さつまいも 砂糖	カレー粉 カレールウ か つおだし 醤油 みりん 塩 こしょう フィッシュ カルシウム 和風乳化ドレッシング 塩	825 31.1 430	人気の献立 「カレー南蛮」



# 令和6年11月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

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
18(月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー パイナップル缶	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ 人参 たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	米 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 マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	826 33.9 476	豆腐を味わおう 「麻婆豆腐」
19(火)	麦入り米飯(5%) 牛乳 いわしのごまみそ煮 ひじきの炒め煮 かき玉汁	牛乳 いわし みそ 豚肉 ひじき 油揚げ かまぼこ 豆腐 鶏卵	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく にんじん たまねぎ ほうれん草 葉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 かつおだし かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩	786 32.1 615	和食の日 「かき玉汁」 
20(水)	黒砂糖食パン 牛乳 大豆シチュー ささみフライ りんご	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 スキムミルク 鶏肉 りんご	たまねぎ にんじん りんごペースト パセリ	パン 黒砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖 パン粉 でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう がらスープ 醤油 トマトケチャップ 塩	887 35.7 503	栄養豊富な大豆 「大豆シチュー」 
21(木)	米飯 牛乳 五目ごはん いかと野菜のよせ焼き いものこ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 すけとうだら いか あおさ 豆腐 みそ	にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 キャベツ とうもろこし 白菜 大根 しめじ にんじん 葉ねぎ	米 砂糖 大豆油 でんぷん 里芋	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム 塩 こしょう かつおだし いりこだし	781 31.8 568	秋田県の料理 「いものこ汁」 
22(金)	米飯 牛乳 もつカレー ししやもの唐揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚もつ ししやも 海藻ミックス	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんにゃく 根深ねぎ	米 大豆油 じゃがいも でんぷん 大豆油	カレー粉 カレールー かつおだし がらスープ 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	749 25.1 465	ふるさと給食週間 「もつカレー」 
25(月)	食パン 牛乳 じゃがいものトマト煮 ツナサラダ みかん	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも 砂糖 大豆油 マヨネーズ	トマトケチャップ トマトペースト スープストック 塩 こしょう 赤ワイン がらスープ こしょう	762 29.3 338	ふるさと給食週間 「ツナサラダ」 
26(火)	米飯 牛乳 さばじゃがコロッケ きゅうりとつぼ漬けの和え物 実だくさん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんにゃく 根深ねぎ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま さつまいも	醤油 塩 こしょう かつおだし いりこだし	828 28 376	ふるさと給食週間 「さばじゃがコロッケ」 
27(水)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え 納豆	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 おでん粉 納豆	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	米 じゃがいも ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 たれ からし	791 36.5 486	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
28(木)	うどん 牛乳 秋の香うどん さつまいもコロッケ カラフル和え	牛乳 鶏肉 油揚げ キャベツ きゅうり 梅	なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぷん さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま	かつおだし 醤油 塩 みりん 昆布だし 塩 塩 ふりかけ	708 27.4 351	ふるさと給食週間 「さつまいもコロッケ」 
29(金)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のツナ炒め 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 生揚げ みそ まぐろ油漬 鶏卵	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく 小松菜 白菜 にんじん 枝豆 しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	醤油 かつおだし 塩 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩 醤油 塩	785 31.1 519	茶碗蒸しを味わおう

※ 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、ゼラチン等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。  
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。  
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社