



給食献立表

令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」



ふるさと給食の日

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主エネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
1(金)	中華丼 米飯(減量) 中華丼の具 牛乳 パンパンジー ももまん	豚肉 うずら 卵 あさり	生姜 にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ	米 大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ 棒々鶏ドレッシング 塩 イースト	582 21.8 298	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。
5(火)	減量食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のソテーレモン風味 フレンチサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	レモン果汁 キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン いちごジャム 小麦粉 でんぶん サラダ油 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	634 25.5 301	海外の文化を知ろう 「フランス献立」 ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、肉や野菜をじっくり煮込んで作り出す。肉や野菜からだしが出て、体が温まる料理です。
6(水)	カミカミカレーライス 麦入り米飯 カミカミカレー 牛乳 こんにゃくサラダ パイナップル缶	豚肉 いか 大豆 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	米 麦 大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう 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 フィッシュカルシウム 青じそドレッシング	711 24.1 432	いい歯の日 11月8日は「いい歯の日」です。虫歯や歯周病など、口の中に病気があると食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康ないい歯を保ちましょう。
7(木)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き 野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 さば(薄塩) 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 ごぼう 枝豆 白菜 もやし	米 砂糖	かつおだし 醤油 みりん かつおだし	657 25.3 363	青魚を食べよう 「さばの塩焼き」 さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によい働きをする脂質が多く含まれます。
8(金)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 野菜のレモンじょうゆ和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ししゃも	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米 砂糖 大豆油	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし	552 21.3 383	たんぱく質をとろう 「豚肉・豆腐」 たんぱく質は筋肉、骨、血液、髪の毛など体を作る材料になるため欠かせない栄養素です。
11(月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 コーンサラダ 焼き栗コロッケ	豚肉 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース 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 こしょう フィッシュカルシウム 塩	675 26.6 438	玉ねぎたっぷり 「ミートソース」 ミートソースには、細かく刻んだ玉ねぎがたっぷり入っています。学校給食の中でも人気のメニューです。
12(火)	米飯(減量) 牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき胡麻ネーズ きのこのみそ汁	牛乳 植物性たん白 鶏肉 豆腐 まぐろ水煮 まぐろ 油漬 ひじき 豆腐 みそ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ	米 豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん すりごま マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油 酒 みりん 塩 酢 母エキス 香辛料 醤油 かつおだし	657 24.6 552	ふるさと給食週間 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れています。この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。
13(水)	米飯(減量) 牛乳 静岡きんぴら 厚焼卵 駿河汁 環境にやさしいお茶クリーム大福	牛乳 豚肉 黒半べん 鶏卵 油揚げ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ 白いんげん豆 乳製品 乳たんぱく質	にんにく ごぼう にんじん 生姜 大根 葉ねぎ 緑茶粉末	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖 植物油脂 でんぶん	醤油 カレー粉 酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス かつお節	707 29.9 391	ふるさと給食週間 「静岡きんぴら」 地場産物である黒半べんが入ったきんぴらです。カレー味にすることで食欲を増進させます。 環境にやさしいお茶クリーム大福 環境に配慮して生産されたお茶を使用しています。
14(木)	ツナサンド 減量食パン ツナサンドの具 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 青りんごゼリー	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ	きゅうり たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	パン マヨネーズ 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 乳糖 水あめ 加糖れん乳	醤油 かつおだし 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	651 27.2 335	ふるさと給食週間 「ツナサンド」 静岡県はツナの生産量が日本一です。昔から鰯がたくさん水揚げされることからこの鰯を活用しようと考えられたのが始まりです。
15(金)	米飯(減量) 牛乳 静岡おでん 小松菜の磯香和え みかん	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ 生揚げ さつまあげ 黒半べん すじ 鰯 うずら卵 おでん粉 ちりめん干し	こんにゃく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん みかん	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	569 23.3 379	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんは、串に刺した具や黒半べんを牛すじと醤油を使った色の黒だし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べることが特徴です。

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ	
18(月)	米飯(減量) ふるさと給食週 ふりかけ 牛乳 しずまえマンダイと野菜の中華煮 大根ときゅうりの中華漬 テンゲン菜入スープ	牛乳 マンダイ 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	たまねぎ 赤ピーマン きゅうり 大根 にんじん 白菜 テンゲンサイ	米 野菜わかめふりかけ 醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 酢 醤油 塩 中華スープの素 塩 醤油 こしょう		546 20.7 408	ふるさと給食週間 「しずまえマンダイと野菜の中華煮」 しずまえとは、静岡県浜松府のことで、由比濱や用宗港で水揚げされたしずまえブランドの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいと考えています。	
19(火)	セルフホットドック 減量切目入りパン 焼きウインナー ボイルドキャベツ 牛乳 クラムチャウダー	ウインナー 牛乳 鶏肉 あさり 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 白ワイン	577 22.7 351	牛乳を飲もう 牛乳を飲むことは成長期の子どもの欠かせないカルシウムの補給につながります。	
20(水)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー りんご	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム りんご	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 りんご	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 ごま油 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 酢 塩 醤油		601 21.2 505	旬の果物を食べよう 「りんご」 りんごには食物繊維やカリウム、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。
21(木)	米飯 牛乳 じゃがいもといかの煮物 チーズ入りおひたし 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか まぐろ油漬 チーズ 鶏卵	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆 ほうれん草 キャベツ 枝豆 しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 かつお節 酒 醤油 かつお節 醤油 醤油 かつお調味液 塩 魚醤			619 28.4 325	和食の日 「だしを味わおう」 今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとって、煮物とおひたしを作りました。和食ならではのだし風味を味わってください。
22(金)	秋の香うどん うどん 秋の香うどんのつゆ 牛乳 和風サラダ カスタードコンフェ	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか わかめ 液卵 牛乳 脱脂濃縮乳 乾燥卵白 脱脂粉乳	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん でんぷん 小麦粉 グラニュー糖 砂糖 粉あめ 植物油 脂 でんぷん マーガリン	かつおだし 醤油 塩 みりん 和風ドレッシング		565 25.3 300	めんを食べよう 「秋の香うどん」 めん料理は食欲が落ちているときでも食べやすく、消化のよい食材です。肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして栄養バランスを整えましょう。今日は秋の味覚のきのこがたっぷり入った「秋の香うどん」です。
25(月)	米飯(減量) 牛乳 信州煮 焼き笹かまぼこ 野菜の酢の物	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ スケソウダラ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 砂糖 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん 酒 酢 塩		586 23.5 309	宮城県の特産物 「笹かまぼこ」 「笹かまぼこ」は宮城県の代表的な特産物です。自身魚をすり身にして作られています。
26(火)	米飯(減量) 牛乳 あじのもみじ揚げ カラフル和え さつま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 麦みそ	にんじん キャベツ きゅうり 梅 こんにゃく 大根 ごぼう 生姜	米 小麦粉 大豆油 ごま さつまいも	塩 こしょう ふりかけ調理用 かつおだし		581 24.3 349	「あじのもみじ揚げ」 天ぷらの衣に細かく刻んだにんじんを加え、ほんのりオレンジ色に仕上げること秋の紅葉をイメージしています。
27(水)	減量食パン 牛乳 肉団子シチュー 大根サラダ バインアップル缶	牛乳 ミートボール まぐろ油漬 バインアップル	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 大根 青じそ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	トマトケチャップ スープ ストック 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 醤油		642 24 336	旬の野菜を食べよう 「にんじん」 にんじんは料理の彩りをよくしてくれます。一年中見かけますが、秋に旬を迎える野菜です。今日は「肉団子シチュー」に使用しています。
28(木)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんの磯辺焼き 野菜のごま和え(フェアトレード) のっぺい汁	牛乳 黒半べん 青のり粉 油揚げ 豆腐	キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう にんじん 大根	米 大豆油 すりごま ごま(フェアトレード) 砂糖 じゃがいも でんぷん	みりん 醤油 かつおだし 塩 醤油		575 22.4 385	知っているかな? 「フェアトレード」 フェアトレードは公平公正な貿易をすることにより、途上国の人々の生活を助けていく仕組みです。
29(金)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ 五目野菜炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 ちくわ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜 生姜 キャベツ にんじん テンゲンサイ えのきたけ ほうれん草	米 豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	醤油 塩 酵母エキス こしょう 醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース とりがらスープ スープ ストック 塩 こしょう 醤油		588 21.9 358	海藻を食べよう 「わかめスープ」 海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化したり、甲状腺ホルモンを作ったりするため成長期のみなさんに大切な栄養素です。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。
 ©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

今月の「中華丼の具」と「静岡おでん」には、うずらの卵を使用しています。よく噛んでゆっくり食べましょう。



静岡市学校給食課作成の「よくかんで いのちを守ろう」「よくかんで 健康になろう!」の動画は 介ごちらの二次元コードからご覧いただけます。

よくかんで
いのちを守ろう

静岡市 学校給食課

