

11月

給食献立表



◆令和6年度 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

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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		
1 (金)	米飯			米		678 24.7 382	環境おうえん給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使われている「緑茶」は有機農業で作られました。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳					
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	和風サラダ	まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	みそ汁 環境にやさしいお茶クリーム大福	豆腐 わかめ みそ 白いんげん豆 乳製品 練乳	たまねぎ 小松菜 葉ねぎ 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 植物油 脂 水あめ	かつおだし		
5 (火)	米飯 (減量)			米		613 22.8 367	
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	和風玉葱ドレッシング		
6 (水)	ソフトめん			ソフトめん		604 22 399	骨を丈夫にする食べ物を食べよう「チーズ・牛乳」
	牛乳	牛乳					
	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦粉 でんぷん	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン しょう油 塩 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	パイナップル缶 おさつスティック		パイナップル	砂糖 さつまいも 砂糖 植物油			
7 (木)	米飯 (減量)			米		600 23.5 500	魚を食べよう「いわし」 今日の給食で使う予定の「大根」は有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス		
	アーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
8 (金)	米飯 (減量)			米	醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス	689 27.5 345	さくらごはん さくらごはんは、醤油、塩などを入れ炊いたご飯です。炊きあがった色が薄い桜色に見えるのが由来と言われています。
	牛乳	牛乳					
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ にんじん グリンピース	砂糖 植物油	酒 みりん 醤油 塩		
	すいとん汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 白菜 ほうれん草	すいとん	かつおだし 醤油 みりん 塩		
11 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		661 26.3 354	ラタトゥイユ ラタトゥイユは、玉ねぎ・パプリカ・なすといった数種類の野菜をにんにくと油で炒め、やわらかくなるまでコトコト煮込んだ南フランスの郷土料理です。
	牛乳	牛乳					
	ココアシロップ			ココアシロップ			
	ラタトゥイユ	鶏肉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす にんじん トマト にんにく 生姜	砂糖 なたね油 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 しょう油 赤ワイン 醤油 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 しょう油		
12 (火)	米飯 (減量)			米		601 23.8 365	もろみそ もろみそは、大麦や大豆、米などで作った麴を塩水で発酵・熟成させたものです。今日の給食で使う予定の大根は有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉		
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
13 (水)	麦入り米飯			米 麦		705 23 496	11月8日「食の日の日」 健康な歯を保つためには、食事やおやつ時間を決めて取り、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、虫歯の予防にもなり、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。学校給食課では「よくかんで健康になろう」「よくかんでいのちを守ろう」の2本の動画を作成しました。下記2次元コードを読み取り、見ることができます。
	牛乳	牛乳					
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 しょう油 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウS (アレルギーフリー) カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ごまドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 でんぷん ごま	塩		
14 (木)	減量切目入り丸型パン			パン		622 25 299	カミカミ献立
	牛乳	牛乳					
	フィッシュバーガー	ホキ		米粉パン粉 でんぷん 大豆油	塩 しょう油 タルタルソース		
	レタス		レタス				
野菜スープ	鶏肉 ウインナー	にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 しょう油			

静岡市「お茶の日」
環境おうえん給食

環境おうえん給食

海外の食文化を知ろう
フランス料理

環境おうえん給食

カミカミ献立



日(曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
15 (金)	米飯(減量)			米		628 25 546	小かぶ 実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く、特に栄養価が高いのが葉の部分で、カロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん サラダ油	塩 トマトペースト 香辛料 醤油 酒 みりん		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ(根、葉)	砂糖	酢 塩		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	にんじん 大根 ほうれん草 葉ねぎ 生姜	さつまいも	かつおだし		
18 (月)	米飯(減量)			米		624 18.4 343	旬の野菜を食べよう「チンゲン菜」
	牛乳	牛乳					
	イカ入りチヂミ	いか	キャベツ にら	小麦粉 米粉 コーンスターチ グラニュー糖 植物油 天かす 大豆油 サラダ油	塩 かつおだし		
	中華サラダ	ハム 鶏卵	キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま 砂糖 ごま油 植物油 油脂 でんぷん	酢 洋辛子粉 塩 チキンパウダー		
	汁ビーフン	豚肉	チンゲンサイ にら きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム		
19 (火)	うどん			うどん		609 22.2 328	秋の香うどんのつゆ 今日の給食は、秋が旬のきのこ類をたくさん使った、うまみたっぷりの「秋の香うどんのつゆ」です。しめじには、食物繊維が豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					
	秋の香うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん 白菜 こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 みりん		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 酢		
20 (水)	米飯		太字は県産です	米		607 24.2 323	ふるさと給食週間  20日(水)~26日(火)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ペン すじ鋒 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	みかん		みかん				
21 (木)	米飯(減量)			米		603 25.5 352	和食の日献立 
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 葉ねぎ		醤油 かつお節 塩 薄口醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ					
22 (金)	減量食パン			パン		621 22.9 370	環境おうえん給食 
	牛乳	牛乳					
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	野菜エキス 塩 こしょう		
	みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		みかンドレッシング		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
25 (月)	米飯			米		654 25.1 384	環境おうえん給食 
	牛乳	牛乳					
	五目半べんの磯辺焼き	五目半べん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
26 (火)	米飯			米		615 22.3 376	22日の「にんじん」と25日の「大根」は、県内で作られた有機農業ものを使用予定です。
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ にんじん しいたけ	でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油		
	じゃこの和え物	ちりめん干し	キャベツ 小松菜 白菜		酒 醤油 かつおだし		
	お茶フリン	豆乳クリーム	抹茶	砂糖 植物油			
27 (水)	減量食パン		太字は県産です	パン		544 21.2 335	ふるさと給食 
	牛乳	牛乳					
	県産みかんジャム			みかんジャム			
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ		1000アイランドドレッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油	ふるさと給食	
28 (木)	米飯(減量)			米		643 27.7 307	箸を正しく持っていますか?  上の箸だけを動かして、食べ物を挟みません。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
	牛乳	牛乳					
	中華丼の具	豚肉 いか あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	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		
	パンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
29 (金)	米飯(減量)			米		594 21.8 343	お腹をきれいにする食べ物「海藻ミックス」「ごぼう」
	牛乳	牛乳					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 でんぷん 大豆油			
	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風ドレッシング		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩		

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。