



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	B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)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんのフライ 野菜のからし和え みそけんちん汁	牛乳 さば いわし たら いか 豆腐 みそ	キャベツ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	米 炭水化物、脂質を多く含む	調味料 塩 みりん風調味料 魚介エキス 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 酒 みりん 塩 フィッシュカルシウム	573 21.2 382	ふるさと給食 「黒半べんのフライ」 黒半べんは静岡県の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作ります。
5 (火)	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 牛乳 鶏肉ささみチャンク 小豆 寒天	生姜 にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり レタス	米 大豆油 ごま油 でんぷん サラダ油 砂糖	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。
6 (水)	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 でんぷん サラダ油 砂糖 小麥粉 砂糖 ラード 植物油	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 とりがらすープ	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ます。肉や野菜からだしが出て、体が温まる料理です。
7 (木)	カミカミカレーライス 麦入り米飯 カミカミカレー 牛乳 こんにやくサラダ パインアップル缶	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 白きくらげ 荳わかめ 赤つのまた	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト こんにやく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ	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。
8 (金)	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	こんにやく 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。
11 (月)	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 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	こんにやく 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	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。
12 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 コーンサラダ 焼き栗コロケ	豚肉 牛乳 とうもろこし キャベツ きゅうり	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト 大豆油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 果糖 植物油 植物油脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん	米 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 スーフストック 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 クリーミーコンドレッシング 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。
13 (水)	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	醤油 酒 みりん 塩 酵母エキス 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が、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。
14 (木)	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	こんにやく 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 植物油脂 でんぷん 砂糖 もち粉 上新粉 植物油 乳糖 水あめ 加糖れん乳	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。
15 (金)	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 チーズ りんご果汁	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 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖 ぶどう糖	パン マヨネーズ 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。昔から筋がたくさん水揚げされることからこの筋を活用しようとして作られたのが始まりです。

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	B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	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) 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 黒はんぺん すじ餅 うずら卵 おでん粉 ちりめん干し	こんにやく 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、串に刺した具や黒はんぺんを牛すじと醤油を使った色の黒いだし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べることが特徴です。
19(火)	米飯(減量) 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 チンゲン菜入りスープ	牛乳 マンダイ 豚肉 豆腐	たまねぎ 赤ピーマン きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ	米 でんぶん フレンチポテト 大豆油 砂糖 砂糖 ごま油	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、静岡市沿岸のことで、静岡市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。
20(水)	セルフホットドック 減量切目入りパン 焼きウインナー ポイルドキャベツ 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。
21(木)	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	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	米 大豆油 砂糖 でんぶん 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。
22(金)	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 こんにやく 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作り、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。
25(月)	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 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 でんぶん 小麦粉 グラニュー糖 砂糖 粉あめ 植物油 でんぶん 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美味しく仕上げましょう。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。
26(火)	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 こんにやく きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶん 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。白身魚をすり身にして作られています。
27(水)	米飯(減量) 牛乳 あじのみじ揚げ 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 こんにやく 大根 ごぼう 生姜	米 小麦粉 大豆油 ごま さつま芋	塩 こしょう ふりかけ調理用 かつおだし	581 24.3 349	「あじのみじ揚げ」 天ぶらの衣に細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で秋の紅葉をイメージしています。
28(木)	減量食パン 牛乳 肉団子シチュー 大根サラダ パインアップル缶	牛乳 ミートボール まぐろ油漬 パインアップル	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 梅 こんにやく 大根 ごぼう 生姜	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 糖 小麦粉 大豆油 ごま さつま芋	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。
29(金)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんの磯辺焼き 野菜のごま和え(フェアトレード) のっぺい汁	牛乳 黒はんぺん 青のり粉 キャベツ ほうれん草 もやし 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 でんぶん	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。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。 ※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※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。 ※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。
 ※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。 ※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。
 ※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。

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。



よくかんで
いのちを守ろう

静岡市 学校給食課



よくかんで
健康になろう!

静岡市 学校給食課



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!」の動画は各こちらの二次元コードからご覧いただけます。