

# 11月

## 給食こんだて表 (中学校)

### ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市  
学校給食キャラクター  
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便利・学年便利などで確認して下さい。

日(曜)	献立	中学校		Cブロック		西島学校給食センター		メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (金)	減量食パン							802 32.3 441 鶏肉を、たまねぎやセロリなどのすりおろした野菜と調味料で下味をつけ、オープンで焼きます。
	牛乳	牛乳						
	ローストチキン	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	大豆油	赤ワイン 醤油			
	レタス		レタス			シーザードレッシング		
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープの素 塩 こしょう	フィッシュカルシウム		
5 (火)	米飯			米				814 31.1 509 この日使う五目ははんぺんは、黒はんぺんの中に、にんじんとごぼうが練りこまれています。
	牛乳	牛乳						
	五目はんぺんのごま揚げ	五目はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油	フィッシュカルシウム			
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ もやし			酒 醤油 かつおだし		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 根深ねぎ 小松菜	さつまいも	かつお節			
6 (水)	麦入り米飯			米 麦				760 30.4 405 麦入り米飯の麦とは、大麦のことです。大麦は、白米に比べて食物繊維やカルシウムが多く含まれています。
	牛乳	牛乳						
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油			
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ			とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
7 (木)	カミカミカレーライス (米飯、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 れんこん	米 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ 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 カレー粉 フィッシュカルシウム			875 26.5 444 カミカミカレーには、いつものカレーとは違い豚肉を角切りのものにしたり、れんこんやいかなどのかみこたえのある具を入れているので、よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳						
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし			イタリアンドレッシング		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩			
	いい歯の日献立							
8 (金)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁)	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	うどん でんぶん		醤油 塩 みりん かつお節		819 29.9 372 3種類のきのこが入っている秋の香うどんは、体が温まり、季節を感じる料理です。香りを楽しんで味わいましょう。
	牛乳	牛乳						
	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			
	いい歯の日献立							
11 (月)	米飯			米				827 29.8 373 今年の立冬は11月7日です。朝夕の空気が冷たに感じられるなど、冬の気配が現れてくる頃です。体調管理に気をつけて本格的な冬に備えましょう。
	牛乳	牛乳						
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ	にんじん 大根 しいたけ こんにやく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつお節 醤油			
	野菜の煮びたし	まぐろ油漬	ほうれん草 白菜 もやし	砂糖	醤油 酒 かつおだし			
	黄桃缶		黄桃	砂糖				
12 (火)	米飯			米				735 30.5 492 ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは手に持って食べます。
	牛乳	牛乳						
	いわしのしょうがが煮	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう	じゃがいも	かつお節			
13 (水)	減量ソフトフランス			ソフトフランス				759 29.2 410 今月、日仏自治体交流会議が静岡市で開かれます。静岡とカナダのように、姉妹都市関係のある日本とフランス両国の自治体が集まります。
	牛乳	牛乳						
	オムレツのトマトソースかけ	鶏卵	マッシュルーム	大豆油 砂糖	トマトケチャップ 赤ワイン とんかつソース 塩 酢			
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング			
	コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう			
14 (木)	米飯			米				795 39.1 496 今日から一週間は、ふるさと給食週間です。地元で作られた食べ物や、地元で作られた食品を味わいましょう。
	牛乳	牛乳						
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう フィッシュカルシウム			
	おひたし	いか わかめ	ほうれん草 キャベツ		かつお節 醤油			
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにやく ごぼう	でんぶん	かつお節 塩 醤油			
15 (金)	米飯			米				764 29.3 478 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人達への感謝の気持ちが届けられています。
	納豆	納豆						
	牛乳	牛乳						
	田舎煮	豚肉 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにやく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 フィッシュカルシウム			
	きのこの煮びたし	油揚げ	小松菜 えのきたけ しめじ 白菜	砂糖	醤油 酒 かつおだし			

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)	メモ
18 (月)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ		805	<b>旬の果物 みかん</b> 県内各地で盛んに作られて います。手軽に食べられ、 ビタミンCが豊富な旬の果物、 みかんを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				32.9	
	クリームシチュー	豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	425	
	みかん		みかん				
19 (火)	米飯			米		754	<b>旬の野菜 かぶ</b> かぶは、秋から冬が旬の野菜 です。葉はビタミンCやカロテ ン、カルシウムなどを含み 柔らかいので、根も葉も 味わいましょう。
	牛乳	牛乳				29.4	
	和風ハンバーグ	豆腐 鶏肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん 塩	606	
	小かぶの甘酢漬		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	いものこ汁	豆腐 みそ	にんじん しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつお節		
20 (水)	まぜごはん (米飯、まぜごはんの具)	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 砂糖	醤油 みりん 塩	799	<b>まぜごはんを 作って食べよう</b> ちらしずしのように、まぜご はんの具をごはんにはんにまぜ て、食べましょう。
	牛乳	牛乳				30.1	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	399	
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
21 (木)	ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース)	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	とんかつソース 塩 こしょう コンソメスープの素 ハヤシルウ トマトケチャップ 赤ワイン フィッシュカルシウム	759	<b>地産地消</b> 地産地消は、子どもたちへ 地域の食文化や産業につ いて伝えるとともに、輸送距 離が短くなることで環境に やさしいという効果も期待で きます。
	牛乳	牛乳				33.9	
	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		和風乳化ドレッシング	433	
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
22 (金)	米飯	<b>和食の日献立</b>		米		873	<b>だして味わう 和食の日</b> 11月24日は和食の日です。 給食では、かつお節でとっ ただしを、みそ汁や野菜の 含め煮などに使っています。 和食の基本であるだし を味わいましょう。 また、旬の食べものや郷土 料理を味わうなど、自然を 尊重する食文化を大事にし ましょう。
	牛乳	牛乳				34.9	
	さばのてり焼き	さば		大豆油	醤油 みりん 酒	422	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ		かつお節		
25 (月)	白菜のあんかけ丼 (米飯、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 酒 フィッシュカルシウム	856	<b>卵サンドを食べよう</b> 給食の卵サンドは、炒り 卵に野菜やマヨネーズを まぜて作ります。自分で、 食パンに卵サンドの具を はさんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				31.0	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ いら にんにく 生姜	豚脂 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 大豆油	醤油 塩	384	
	大根ときゅうりの中華漬		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		
26 (火)	卵サンド (減量食パン、卵サンドの具)	鶏卵	きゅうり キャベツ	パン 植物油 低カロリーマヨネーズ	塩	796	<b>卵サンドを食べよう</b> 給食の卵サンドは、炒り 卵に野菜やマヨネーズを まぜて作ります。自分で、 食パンに卵サンドの具を はさんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				31.1	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	443	
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
27 (水)	米飯	<b>環境おうえん給食</b>		米		788	<b>環境おうえん給食</b> 今日の給食で使う予定の お茶クリーム大福のお茶 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				32.1	
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ餅 うずら卵 黒はんぺん おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節	366	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉			
28 (木)	米飯	<b>ふるさと給食の日</b>		米		864	<b>ふるさと給食の日</b> 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				34.1	
	さばじゃがメンチコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	醤油 塩	413	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく グリーンピース	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 生姜 小松菜	里芋	かつお節		
29 (金)	減量黒砂糖食パン	<b>北海道料理献立</b>		パン 黒砂糖		726	<b>北海道の食べ物</b> 北海道では、小麦、生乳、 じゃがいも、たまねぎ、と うもろこし、さけなど、全 国一の生産量を誇る農畜産 物や水産物が数多く生産 されています。
	牛乳	牛乳				36.0	
	さけのチーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵		マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	381	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング		
	ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも	塩 スープストック こしょう とりがらスープ		

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量 ○○パン」と表記しています。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海菜類には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・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。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ・めん（ソフトめん・中華めん・うどん）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※ 「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。