

# 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<br>(曜)  | 献立              | 中学校                      |                                      | 丸子学校給食センター                    |  | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ  |
|-----------|-----------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|---|--|
|           |                 | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む        | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む    | 調味料  |   |  |
| 1<br>(金)  | 減量食パン           |                          |                                      | パン                            |  | 766<br>26.8<br>396                      | <b>梨</b><br>梨は、弥生時代に栽培が始まったといわれ、「日本書紀」にも記述があります。大半が水分ですが、たっぷり含まれる果糖に疲労回復効果があります。   |
|           | 牛乳              | 牛乳                       |                                      |                               |  |   |  |
|           | ミートボールシチュー      | 鶏肉 チーズ スキムミルク            | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース     | マーガリン ジャがいも マカロニ 生クリーム 砂糖なたね油 | スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 赤ワイン とんこつスープ 香辛料      |   |  |
|           | グリーンサラダ         |                          | とうもろこし きゅうり キャベツ                     |                               | 和風醤油ドレッシング   |   |  |
| 5<br>(火)  | 梨ゼリー            |                          | 梨                                    | 砂糖                            |  | 788<br>31.2<br>366                      | <b>お腹をきれいに</b><br>食物繊維は、腸の中をきれいに肌荒れや病気を予防してくれます。今日、こんにやく、きのこ類、ごぼうやれんこんに多く含まれています。  |
|           | 米飯              |                          |                                      | 米                             |  |   |  |
|           | 牛乳              | 牛乳                       |                                      |                               |  |   |  |
|           | ちゃんこ鍋           | 豚肉 焼き豆腐                  | 白菜 春菊 こんにやく えのきたけ しめじ                |                               | 醤油 塩 かつおだし   |   |  |
|           | 厚焼卵             | 鶏卵                       |                                      | 砂糖 植物油脂                       | 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス   |   |  |
| 6<br>(水)  | きんぴら            | さつまあげ                    | ごぼう にんじん れんこん                        | 大豆油 砂糖 ごま                     | みりん 醤油 赤唐辛子粉   | 797<br>28.9<br>425                      | <b>環境おうえん給食</b><br>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。 |
|           | 米飯              |                          |                                      | 米                             |  |   |  |
|           | 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  |   |  |
| 7<br>(木)  | みそ汁             | 豆腐 わかめ みそ                | たまねぎ 小松菜 葉ねぎ                         |                               | かつおだし  | 777<br>27.1<br>408                      | <b>静岡市「お茶の日」<br/>環境おうえん給食</b>  |
|           | 環境にやさしいお茶クリーム大福 | 白いんげん豆 乳製品 練乳            | 緑茶                                   | 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 水あめ           |  |   |  |
|           | 米飯              |                          |                                      | 米                             |  |   |  |
|           | 牛乳              | 牛乳                       |                                      |                               |  |   |  |
|           | 肉じゃが            | 豚肉                       | にんじん こんにやく 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  |   |  |
| 8<br>(金)  | 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   | 740<br>26.8<br>448                      | <b>骨を丈夫にする<br/>食べ物を食べよう<br/>「チーズ・牛乳」</b>   |
|           | 茶わん蒸し           | 鶏卵                       | えだまめ しいたけ                            |                               | 醤油 かつお調味液 塩 魚醤   |   |  |
|           | ソフトめん           |                          |                                      | ソフトめん                         |  |   |  |
|           | 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                 | 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 こしょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシウム |   |  |
| 11<br>(月) | 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   | 767<br>28.9<br>573                      | <b>魚を食べよう<br/>「いわし」</b><br>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。  |
|           | パイナップル缶         |                          | パイナップル                               | 砂糖                            |  |   |  |
|           | おさつスティック        |                          |                                      | さつまいも 砂糖 植物油脂                 |  |   |  |
|           | 米飯              |                          |                                      | 米                             |  |   |  |
| 12<br>(火) | 牛乳              | 牛乳                       |                                      |                               |  | 837<br>33.2<br>378                      | <b>さくらごぼん</b><br>さくらごぼんは、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。  |
|           | 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 植物油脂                       | 酒 みりん 醤油 塩   |   |  |
|           | すいとん汁           | 豚肉 豆腐                    | 大根 白菜 ほうれん草                          | すいとん                          | かつおだし 醤油 みりん 塩   |   |  |
|           | さくらごぼん          |                          |                                      | 米                             | 醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス   |   |  |
| 13<br>(水) | 減量ミルク食パン        | スキムミルク                   |                                      | パン                            |  | 797<br>31.9<br>384                      | <b>海外の食文化を知ろう<br/>フランス料理</b>   |
|           | 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 こしょう 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 こしょう   |   |  |
| 14<br>(木) | コンフェ            | 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳               |                                      | 小麦粉 グラニュー糖 砂糖 植物油脂 でんぷん マーガリン |  | 746<br>29.9<br>456                      | <b>環境おうえん給食</b><br>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。  |
|           | 米飯(減量)          |                          |                                      | 米                             |  |   |  |
|           | 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   |   |  |
| のっぺい汁     | 油揚げ 豆腐          | にんじん こんにやく 大根 ごぼう        | 里芋 でんぷん                              | かつおだし 塩 醤油 フィッシュカルシウム         |  |   |  |

| 日<br>(曜)  | 献立            | 中学校                                 | Cブロック                                      | 丸子学校給食センター                             | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ  |  |
|-----------|---------------|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
|           |               | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む            | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む              | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む             |   |  | 調味料  |
| 15<br>(金) | 麦入り米飯         |                                     |  | 米 麦                                    | 849<br>27.5<br>581                      | 11月8日は「いのちの日」<br>健康な菌を保つためには、食事やおやつ時間を決めて取り、食べた菌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、虫菌の予防にもなり、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 こしょう 赤ワイン チョコ カレー粉 カレールー 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                                     |   | <b>カミカミ献立</b>  |  |
|           | 味付煮干し         | かたくちいわし                             |  | 砂糖 でんぷん ごま                             | 塩                                       |  |  |
| 18<br>(月) | 切目入り丸型パン      |                                     |  | パン                                     | 690<br>28.1<br>390                      | <br>                     |  |
|           | 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 こしょう タルタルソース   |
|           | 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 こしょう フィッシュカルシウム                         |
| 19<br>(火) | 米飯 (減量)       |                                     |  | 米                                      | 774<br>30.5<br>646                      | <b>小かぶ</b><br>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                                   |  |  |
| 20<br>(水) | 米飯 (減量)       |                                     |  | 米                                      | 736<br>21.1<br>376                      | <b>旬の野菜を食べよう「チンゲン菜」</b>  |  |
|           | 牛乳            | 牛乳                                  |  |  |   |  |  |
|           | イカ入りチヂミ       | いか                                  | キャベツ なら                                    | 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 だんご                      |   |  | 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 なら 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                   |  |  |
| 21<br>(木) | うどん           |                                     |  | うどん                                    | 768<br>27.4<br>434                      | <b>秋の香うどんのつゆ</b><br>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 フィッシュカルシウム                                    |
|           | 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                                    |  |  |
| 22<br>(金) | 米飯            |                                     | <b>太字は県内産です</b>                            | 米                                      | 725<br>29.1<br>419                      | <b>ふるさと給食週間</b><br>22日(木)~28日(木)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 黒半べん 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 フィッシュカルシウム                                      |
|           | 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           |                                     | <b>みかん</b>                                 |  |   |  |  |
| 25<br>(月) | 米飯            |                                     |  | 米                                      | 792<br>32.4<br>391                      | <b>和食の日献立</b>  |  |
|           | 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                                 |  |   |  | 醤油 かつお節  |
|           | すまし汁          | 豆腐 わかめ                              | にんじん えのきたけ 葉ねぎ                             |  | かつお節 塩 薄口醤油                             |  |  |
| 26<br>(火) | 減量食パン         |                                     |  | パン                                     | 786<br>28.5<br>418                      | <b>環境おうえん給食</b>  |  |
|           | 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 大豆油                          | スープストック 塩 こしょう 白ワイン                     |  |  |
| 27<br>(水) | 米飯            |                                     |  | 米                                      | 804<br>31.1<br>431                      | <b>環境おうえん給食</b>  |  |
|           | 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                                   |  |  |
| 28<br>(木) | 米飯            |                                     |  | 米                                      | 723<br>26.4<br>416                      | 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                                 |   |  |  |
| 29<br>(金) | 減量食パン         |                                     | <b>太字は県内産です</b>                            | パン                                     | 652<br>25.4<br>364                      | <b>ふるさと給食</b><br>今日は、ふるさと給食です。県内産みかんジャムは、県内産のみかん果汁を使い作られたものです。   |  |
|           | 牛乳            | 牛乳                                  |  |  |   |  |  |
|           | 県内産みかんジャム     |                                     |  | 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                       |  |  |



**カミカミ献立**

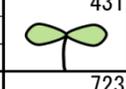
**ふるさと給食週間**



22日(木)~28日(木)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。

**地産地消**

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。



**ふるさと給食**

- 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。