




# 令和6年11月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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0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)	備考	
1 (金)	米飯			米		847 28.5 584	静岡市お茶の日 環境おうえん給食 ふるさと給食 「環境にやさしい お茶クリーム大福」 	
	お茶ふりかけ				お茶ふりかけ			
	牛乳	牛乳						
	厚焼卵	鶏卵			砂糖 酢			
	大根と豚肉の炒め煮	豚肉 生揚げ	大根 にんじん 小松菜		ごま油 砂糖 でんぶん 塩 こしょう 酒 中華 スープの素 醤油 みりん			
環境にやさしいお茶クリーム大福	いんげん豆 乳製品 緑茶			砂糖 もち粉 上新粉				
5 (火)	食パン			パン		792 29.5 338	旬の野菜 白菜 「白菜スープ」 	
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	鶏肉	たまねぎ		パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 でんぶん			
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ とうもろこし ピーマン		大豆油 スパゲッティ スープストック 塩 こ しょう トマトケチャップ			
白菜スープ	豚肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ			塩 こしょう スープス トック 醤油 がらスープ			
6 (水)	米飯			米		827 30.9 402	魚を味わおう 「さばの ピリ辛焼き」	
	牛乳	牛乳						
	さばのピリ辛焼き	さば	生姜 にんにく		大豆油			塩 醤油 酒 みりん 赤 唐辛子粉
	キャベツの即席漬	塩昆布	キャベツ		ごま			塩
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 葉ねぎ		じゃがいも			かつおだし いりこだし フィッシュカルシウム
7 (木)	米飯			米		807 27.1 420	給食の定番料理 「ポークカレー」 	
	ポークカレー	豚肉 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		大豆油 じゃがいも			塩 がらスープ 赤ワイン こしょう 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
	牛乳	牛乳						
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ					青じそドレッシング
福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん		砂糖	醤油 酢 塩			
8 (金)	食パン			パン		857 35.4 427	フランスの料理 「鶏肉のフリカッ セ」	
	大豆チョコレート			大豆チョコレート				
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 スキムミルク 牛乳	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム		大豆油 生クリーム			塩 こしょう 白ワイン ホワイトソース スープス トック
キャロットラペ		にんじん		ピーナッツ	フレッシュドレッシング			
野菜スープ	ベーコン 大正金時	にんじん セロリ キャベツ た まねぎ 根深ねぎ		大豆油 じゃがいも	塩 こしょう スープス トック 醤油 がらスープ			
11 (月)	米飯			米		795 30.7 379	ちりめんじゃこの 栄養をいただく	
	牛乳	牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいも たけ たまねぎ		大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん			かつおだし 醤油 フィッ シュカルシウム 酒 みり ん
	大豆サラダ	大豆	ほうれん草 とうもろこし キャ ベツ		砂糖			醤油 和風乳化ドレッシン グ
手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆 布 かつお節			ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢			
12 (火)	米飯			米		810 31.1 406	「炒り豆腐」で たんぱく質を しっかりとうろ	
	牛乳	牛乳						
	甘酢あん肉団子	鶏肉	たまねぎ		パン粉 砂糖 なたね油			醤油 酢 トマトケチャッ プ
	炒り豆腐	鶏肉 豆腐 鶏卵	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ 葉ねぎ れんこん		大豆油 砂糖 春雨			醤油 かつおだし
なめたけあえ	わかめ かまぼこ	きゅうり なめたけ						
13 (水)	米飯			米		855 29.4 448	旬の食材 栗 「焼き栗コロッケ」 	
	牛乳	牛乳						
	キムチチゲ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 たまねぎ 白菜 えのきたけ 根深ねぎ キムチ		ごま油			かつおだし
	パンサンスー	ハム 鶏卵	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草		春雨 でんぶん 砂糖			塩 中華ドレッシング
焼き栗コロッケ				さつまいも じゃがいも 栗 パン粉 大豆油 砂 糖 小麦粉	塩			
14 (木)	うどん			うどん		825 31.1 430	人気の献立 「カレー南蛮」	
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ 小松菜		大豆油 でんぶん			カレー粉 カレールウ か つおだし 醤油 みりん 塩 こしょう フィッシュ カルシウム
	牛乳	牛乳						
	和風サラダ	いか わかめ	にんじん きゅうり キャベツ					和風乳化ドレッシング
蒸しパン				小麦粉 さつまいも 砂 糖	塩			
15 (金)	米飯			米		826 33.9 476	豆腐を味わおう 「麻婆豆腐」	
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にん じん たけのこ たまねぎ 根深 ねぎ		大豆油 砂糖 でんぶん ごま油			中華スープの素 酒 オイ スターソース マーボー豆 腐の素 醤油 フィッシュ カルシウム 赤唐辛子粉
	パンパンジー	鶏ささみチャック	キャベツ きゅうり		ごま			赤唐辛子粉 乳化ごまド レッシング
パインアップル缶		パインアップル缶						



# 令和6年11月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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D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)	備考
18 (月)	麦入り米飯(5%)			米 麦		786	和食の日 「かき玉汁」 
	牛乳	牛乳				32.1	
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜	砂糖 ごま		615	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	かき玉汁	かまぼこ 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩		
19 (火)	黒砂糖食パン			パン 黒砂糖		887	栄養豊富な大豆 「大豆シチュー」 
	牛乳	牛乳				35.7	
	大豆シチュー	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん りんごペー スト パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	スープストック 塩 こしょう たらこ	503	
	ささみフライ	鶏肉		砂糖 パン粉 でんぷん 大豆油	醤油 トマトケチャップ 塩		
	りんご		りんご				
20 (水)	米飯			米		781	秋田県の料理 「いものこ汁」 
	牛乳	牛乳				31.8	
	五目ごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム	568	
	いかと野菜のよせ焼き	すけとうだら いか あおさ	キャベツ とうもろこし	大豆油 でんぷん	塩 こしょう		
	いものこ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 しめじ にんじん 葉ねぎ	里芋	かつおだし いりこだし		
21 (木)	米飯			米		749	ふるさと給食週間 「もつカレー」 
	牛乳	牛乳				25.1	
	もつカレー	豚もつ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ かつ おだし たらこ	465	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油	醤油 みりん たらこ		
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん		青じそドレッシング		
22 (金)	食パン			パン		762	ふるさと給食週間 「ツナサラダ」 
	牛乳	牛乳				29.3	
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆 油	トマトケチャップ トマト ペースト スープストック	338	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	マヨネーズ	塩 こしょう 赤ワイン たらこ		
	みかん				こしょう		
25 (月)	米飯			米		828	ふるさと給食週間 「さばじゃがコロッケ」 
	牛乳	牛乳				28	
	さばじゃがコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でんぷん	醤油 塩 こしょう	376	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	きゅうり つぼづけ キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	ごま			
	実だくさん汁			さつまいも	かつおだし いりこだし		
26 (火)	米飯			米		791	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	牛乳	牛乳				36.5	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 黒はんぺん さつまあげ 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	486	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ からし		
27 (水)	うどん			うどん		708	ふるさと給食週間 「さつまいもコロッケ」 
	牛乳	牛乳				27.4	
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 みりん 昆布だし	351	
	さつまいもコロッケ			さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	塩 ふりかけ		
28 (木)	米飯			米		785	茶碗蒸しを味わおう
	牛乳	牛乳				31.1	
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 ごま 油	醤油 かつおだし 塩 みりん フィッシュカルシ ウム	519	
	野菜のツナ炒め	まぐろ油漬	小松菜 白菜 にんじん	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩		
29 (金)	米飯			米		880	スパイスを味わおう 「ドライカレー」 
	牛乳	牛乳				32.6	
	ドライカレー	豚肉 牛肉 レンズ 豆 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん ピーマン りんごペースト トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマ サラ チリパウダー ター メリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中 濃ソース 醤油		
	牛乳	牛乳				499	
	まわかめサラダ	まわかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し にんじん		乳化ごまドレッシング		
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト 寒天	ぶどう	砂糖			

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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。  
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。  
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざることがあります。献立表を確認し十分に注意してください。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、  
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社