

11月 給食献立表



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	A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	梅ヶ島小中学校 主に力やエネルギーのもとになる 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 牛乳 黒半ぺんの茶揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 環境にやさしい お茶クリーム大福	牛乳 黒半ぺん 鶏卵 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 白いんげん豆 乳製品 れん乳	緑茶粉末 にんじん こんにやく 大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ 緑茶粉末	米 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂	醤油 かつおだし かつおだし	883 29.9 510	環境おうえん 給食、静岡市 「お茶の日」 献立
5 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 野菜のクリーム煮 コールスロー 黄桃缶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃	パン 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 とんこつスープ 塩 こしょう コールスロードレッシング	802 31.4 427	ふるさと給食 「キャベツ、 白菜」
6 (水)	米飯 牛乳 信州煮 野菜のからし和え キウイフルーツ	牛乳 豚肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし キウイフルーツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉	728 26.8 360	かぜに 負けない 食べ物 「キウイ フルーツ」
7 (木)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん キャベツ 大根	米 麦 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ 青じそドレッシング	916 30.6 475	いい歯の日 献立
8 (金)	切目入り丸型パン いちごジャム 牛乳 フィッシュバーガー ポイルドキャベツ ポテトスープ	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	パン いちごジャム 米粉パン粉 でんぷん 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう タルタルソース 塩 酒 こしょう とりがらスープ コンソメスープの素	832 27.2 323	はさんで 食べよう
11 (月)	米飯 牛乳 ごぼうハンバーグ 野菜サラダ 実だくさん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	米 パン粉 大豆油 砂糖	醤油 みりん 塩 和風ドレッシング かつおだし	745 28.7 319	ふるさと給食 「しめじ、 葉ねぎ、ごぼう ハンバーグ」
12 (火)	米飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものみそからめ 小かぶの甘酢漬け すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	生姜 にんじん 小かぶ 小松菜 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん 酢 塩 かつおだし 塩 薄口醤油	786 27.0 423	ふるさと給食 「葉ねぎ」
13 (水)	米飯 牛乳 肉じゃが ごぼうのサラダ 納豆	牛乳 豚肉 納豆	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング たれ からし	841 31.4 392	ふるさと給食 「こんにやく、 納豆」
14 (木)	うどん 秋の香うどん 牛乳 野菜のツナ和え お茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬 牛乳 鶏卵	なめこ しめじ えのきたけ にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ 小松菜 白菜 緑茶粉末	うどん でんぷん ホットケーキの素 砂糖 バター	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 塩 みりん 青じそドレッシング	798 33.6 493	ふるさと給食 「ツナ、緑茶」
15 (金)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え みかん ミックスナッツ	牛乳 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ銚 黒半ぺん うずら卵 おでん粉 ひよこ豆 そら豆	こんにやく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし みかん	米 じゃがいも ごま 砂糖 アーモンド 植物油脂	かつおだし 醤油 みりん 醤油 塩	752 29.2 398	ふるさと給食 「みかん、 静岡おでん」

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	主に力やエネルギーのものになる 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)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー フルーツよせ	牛乳 豚肉 豆腐 	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 	酒 中華スープの素 デンメンジャン オイスターソース トウバンジャン 赤唐辛子粉 醤油 棒々鶏ドレッシング	814 31.7 610	大川小献立
19 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ さつまいものポタージュ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 牛乳 スキムミルク	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん たまねぎ 	パン 大豆油 砂糖 植物油 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース 酢 フレンチドレッシング とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	785 27.9 468	旬の食べ物 「さつまいも」
20 (水)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 こんにゃくサラダ ししゃもの塩焼き	牛乳 豚肉 生揚げ こんにゃく ししゃも	大根 にんじん しいたけ 枝豆 サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ	米 大豆油 里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油 和風乳化ドレッシング	801 29.1 457	骨や歯を丈夫にする食べ物 「ししゃも」
21 (木)	米飯 牛乳 しらすと青のりの厚焼卵 野菜の含め煮 豚汁	牛乳 鶏卵 しらす あおさ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 大根 えのきたけ 根深ねぎ	米 砂糖 植物油 でんぶん 砂糖 じゃがいも	酢 みりん 塩 かつおだし かつおだし 醤油 みりん かつおだし	809 29.5 424	和食の日
22 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 トマト入りメンチカツ フレンチサラダ ポトフ クレープ	スキムミルク 牛乳 豚肉 ウインナー 豆乳	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ 白菜 いんげん ブルーベリー果汁 レモン果汁	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 大豆油 でんぶん じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖 大豆粉 加工油脂	塩 こしょう トマトケチャップ フレンチドレッシング コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらすープ	884 30.9 381	海外の食文化 を知らう 「フランス」
25 (月)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	生姜 ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく 葉ねぎ 大根	米 砂糖 大豆油	酒 醤油 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	767 27.7 398	給食の味付け のひみつ 「だし」
26 (火)	米飯 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ なめたけあえ みそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ わかめ みそ	にんにく 生姜 にんじん しいたけ 枝豆 白菜 小松菜 なめたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶん じゃがいも	醤油 塩 酒 みりん かつおだし かつおだし	747 28.3 406	骨や歯を丈夫にする食べ物 「生揚げ」
27 (水)	ソフトめん ミートソース 牛乳 マカロニサラダ りんご缶	牛肉 豚肉 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトビュレ キャベツ きゅうり りんご	ソフトめん 大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム デミグラスソース 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ コンソメスープの素 ハヤシルウ	829 32.0 400	旬の食べ物 「りんご」
28 (木)	米飯 牛乳 中華丼 ナムル 大学いも	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ ほうれん草 キャベツ もやし	米 大豆油 ごま油 でんぶん さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム オイスターソース ナムルドレッシング 醤油 酢	904 28.9 485	目を守る 食べ物 「にんじん、 ほうれん草」
29 (金)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物 野菜のアーモンド和え 手作りふりかけ	牛乳 いか 豚肉 さつまあげ 生揚げ ちりめん干し 塩昆布 かつお節	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし	米 里芋 砂糖 アーモンド 砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 酒 醤油 醤油 酒 醤油 みりん 酢	766 33.7 400	ふるさと給食 「大根、 キャベツ、 里芋」

☆パンの製造過程でくみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マル社)のイラストを使用しています。