

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ	
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる			
1日 (金)	むぎごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに にびたし おちゃプリン	だいず まぐろ のり いんげんまめ たまご ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	まっちゃん しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース ほうれんそう はくさい しめじ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん こむぎこ さとう あぶら かたくりこ まっちゃん さとう	610 24.6 427 1.5	11月1日は、静岡市お茶の日です。この日は静岡茶の祖(そ)である聖一國師(しょういちこくし)の生まれた日です。	
	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンソテー ラトウエイソース ポテトスープ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう とりにく にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン チンゲンサイ もやし とうもろこし とうにゅう	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも さとう	663 25.7 329 2.4	ラトウエイは、フランスの郷土料理です。トマトやたまねぎ、なすなどの野菜を煮込んで作ります。		
	6日(水) 給食なし(5年生はお弁当のご用意をお願いします)						
	7日 (木)	カミカミカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ はっこうにゅう	ぶたにく いか ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり はっこうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん いんげん きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	626 23.2 372 2.0	11月8日は、いい歯の日です。歯の健康のため、よくかんで食べましょう。
		げんまいしよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズやき にくだんごスープ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ にくだんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん いんげん たまねぎ とうもろこし えだまめ にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	しよくパン げんまい りんごジャム じゃがいも マヨネーズ	594 27.0 367 2.2	静岡県は、まぐろ類缶詰の生産量が全国一位です。給食も静岡県内の工場で作られたものを使います。
むぎごはん ぎゅうにゅう シュウマイ チーホーサイ とうふときのこのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にはら しめじ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら さとう はるさめ	611 22.3 341 2.1	新米がおいしい季節です。新米はその年に収穫されたお米のことで、みずみずしくて香りがいいです。	
きりめいりマーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ	キャベツ もやし にんじん しょうが ねぎ たまねぎ えのきだけ りんご	ロールパン マーガリン ちゅうかめん あぶら さとう	615 24.1 355 2.4	11月12日からの1週間は、ふるさと給食週間です。静岡由来の食べ物がたくさん出ます。	
13日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ うずらたまご ころはんぺん すじぼこ さつまあげ おでんこ もやし ほうれんそう にんじん みかん	だいこん こんにやく もやし ほうれんそう にんじん みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	626 27.6 378 1.9	静岡おでんは静岡の郷土料理です。黒はんぺんが入っていること、青のりやだし粉をかけるなどの特徴があります。	
	くろざとうパン ぎゅうにゅう えびいもコロッケ チンゲンサイのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマト にんじん たまねぎ キャベツ	ロールパン くろざとう あぶら さと いも でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら マカロニ	575 22.5 327 2.5	コロッケのえびいもは、磐田市で収穫されたものです。えびのように反った形としまが特徴です。	
	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーカレーどうふ パンサンスー あじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にぼし	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ ドレッシング さとう	618 29.0 452 1.8	豆腐は大豆から作られます。大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養たっぷりの食べ物です。	
	くりごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ そくせきづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう くろはんぺん こんぶ とうふ みそ	せんちゃ キャベツ ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	こめ もちごめ くり あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	606 19.8 343 2.4	黒はんぺんは静岡県の特産品の一つです。衣には静岡県産の緑茶が混ざっています。	

静岡市
お茶の日

海外の食文化
を知ろう
(フランスの料理)

カミカミ献立

ふるさと
給食の日

ふるさと
給食週間

	こんだてめい	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	栄養量	一口メモ
19日 (火)	ロールパン			ロールパン	635 24.9 385 2.4	じゃがいもにはいろいろな種類があります。給食でよく使うのは煮崩れしにくいメークインです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのシチュー	にくだんご	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース	あぶら さとう じゃがいも		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			
20日 (水)	ごもくずし <small>環境おうえん給食</small>	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	こめ さとう	643 21.1 358 2.2	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。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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	そぼろいりたまごやき 	たまご とりにく		さとう あぶら でんぶん		
	さつまじる	とうふ みそ	ごぼう だいこん はねぎ	さつまいも		
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	いんげんまめに にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ		
21日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	600 29.4 352 2.3	さけは秋に旬を迎える魚です。さけは白身魚の仲間ですが、食べているエサによってピンク色になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ きぬさや れんこん	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな はねぎ			
22日 (金)	きなこあげパン	きなこ		ねじりパン あぶら さとう	664 24.2 380 1.9	きなこあげパンは給食室で作っています。揚げたパンにきなこ砂糖をまぶして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	チーズ	チーズ				
	みかん		みかん			
25日 (月)	むぎごはん <small>和食献立</small>			こめ むぎ	628 25.9 391 2.1	11月24日は和食の日です。給食ではかつお節からだしをとっています。だしのうま味を感じてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぶん		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
26日 (火)	げんまいパン			ロールパン げんまい	610 22.9 327 2.2	みかんに含まれるビタミンCは体の調子を整えてくれます。秋から冬に旬を迎える果物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	さつまいも あぶら		
	くきわかめのサラダ	わかめ	とうもろこし きゅうり	はるさめ ドレッシング		
	みかん		みかん			
27日 (水)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	646 24.6 331 1.8	とり肉のみそからは、揚げたとり肉に、甘辛いみそダレをからめて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		かたくりこ あぶら さとう		
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら じゃがいも		
28日 (木)	しよくパン ブルーベリージャム			しよくパン ブルーベリージャム	574 22.2 364 2.1	かぶは大根と似てますが、大根よりもあまく、なめらかなのが特徴です。これから旬を迎えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは はくさい	あぶら バター こむぎこ		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう		
29日 (金)	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	うどん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	617 23.0 329 2.3	さつまいもは、1600年ごろ薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。薩摩は今の鹿児島県です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
	レモンゼリー		レモン	さとう		

☆給食がない学年：10月8日(金)3年生 社会科見学のため

10月21日(木)、22日(金)6年生 修学旅行のため

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、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。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。



有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、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。