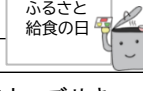
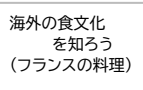


日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (金)	むぎごはん のりたまごふりかけ	だいき まぐろ のり いんげんまめ たまご	まっちゃん	こめ むぎ ごま さとう でんぶん こむぎこ	610 24.6 427 1.5	11月1日 は、静岡市お茶の日です。 この日は静岡茶の祖(そ)である聖一國師(しょういちこくし)の生まれた日です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	さとう あぶら かたくりこ		
	にびたし		ほうれんそう はくさい しめじ			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
5日 (火)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	663 25.7 329 2.4	ラタウイユ 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンソテー ラタウイユソース	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	あぶら さとう		
	ポテトスープ		チンゲンサイ もやし とうもろこし	じゃがいも		
	とうにゅうブラマンジェ	とうにゅう		さとう		
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	ぶたにく いか	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
8日 (金)	げんまいしよくパン りんごジャム			しよくパン げんまい りんごジャム	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	にくだんごスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ			
11日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	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、みずみずしく香りがいいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	あぶら さとう はるさめ		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ たまねぎ			
12日 (火)	きりめいりマーガリンパン			ロールパン マーガリン	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
	りんごゼリー		りんご	さとう		
13日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	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	だいこん こんにやく	じゃがいも		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
	みかん		みかん			
14日 (木)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	575 22.5 327 2.5	コロケのえびいもは、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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびいもコロケ	とりにく	たまねぎ	あぶら さといも でんぶん さとう パンこ こむぎこ		
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいき	トマト にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ		
15日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーカレーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ	ごまあぶら かたくりこ さとう		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
18日 (月)	くりごはん			こめ もちごめ くり	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	みそけんちんじる	とうふ みそ	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		



ふるさと給食週間



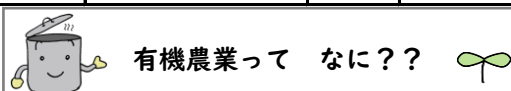
	こんだてめい	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	栄養量	一口メモ
19日 (火)	ロールパン			ロールパン	635 24.9 385 2.4	じゃがいもにはいろいろな種類があります。給食でよく使うのは煮崩れしにくいメークインです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのシチュー	にくだんご	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース	あぶら さとう じゃがいも		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			
20日 (水)	ごもくずし 	あぶらあげ	にんじん たけのこ 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 			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。