



# 令和6年 11月学校給食予定献立表



蒲原中学校

日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【環境おうえん給食】 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。 今日の給食で使うお茶は有機農 業で作られました。		
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん 卵	抹茶	小麦粉 パン粉 植物油	812kcal		
	ごま和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 ごま			
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	里芋	33.7g   21.9g   2.5g			
環境にやさしいお茶クリーム大福		白いんげん豆 乳製品	抹茶	砂糖 もち粉 上新粉			
5 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【給食の味付けのみみつ】 のっぺい汁には「かつお」から とっただしが使われています。		
	鶏肉のみそがらめ	鶏肉 みそ		でん粉 植物油 砂糖 ごま	787kcal		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	里芋 でん粉			
のっぺい汁	豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく		29.1g   28.1g   2.1g			
6日(水) 給食なし 「自分で作るお弁当の日」							
7 木	カミカミカレーライス	豚肉 いか スkimミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん たけのこ	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【いい歯の日】 11月8日は「いい歯の日」! 歯 ごたえのあるカレーを楽しみ ましょう。		
	牛乳	牛乳			815kcal		
	蕎わかめサラダ	わかめ 蕎わかめ	キャベツ コーン	ドレッシング			
フルーツポンチ		みかん バインアップル 黄桃	杏仁寒天	26.2g   23.6g   1.5g			
8 金	マーガリン入りロールパン 牛乳	牛乳		マーガリン入りロールパン	【大豆を食べよう】		
	大豆とウインナーのトマト煮	大豆 ウインナー チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	植物油 じゃがいも 砂糖	851kcal		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	31.9g   37.4g   2.7g		
11 月	麻婆丼	豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【静岡県の食べ物】 豚肉、たけのこ、小松菜、もや しなどです。		
	牛乳	牛乳			749kcal		
	ナムル	わかめ	小松菜 もやし にんじん	ドレッシング			
青りんごゼリー		りんご	砂糖	30.0g   21.1g   2.8g			
12 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【野菜を食べよう】 煮物(炒り鶏)にはたくさんの 野菜が使われています。		
	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖	767kcal		
	炒り鶏	鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ れんこん いんげん	植物油 砂糖			
みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ 小松菜		36.1g   25.1g   3.0g			
13 水	チキンピラフ	鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン	精米 植物油	【秋が旬の食材を楽しもう】 ラフランスは洋なしの一種。 山形県でも栽培されていて、 10月~11月頃に旬を迎えま す。		
	牛乳	牛乳			759kcal		
	野菜コロッケ		玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油			
五目ワンタンスープ	肉入りワンタン 豆腐	にんじん たけのこ 白菜 小松菜	植物油	23.2g   21.9g   2.4g			
ラフランスゼリー		洋なし	砂糖				
14 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【秋が旬の食材を楽しもう】 秋が食べごろのかぼちゃと大 豆を使ったサラダです。		
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 野菜ペースト	砂糖 でん粉 豚脂 砂糖 植物油 じゃがいも	811kcal		
	かぼちゃと豆のサラダ	大豆 いんげん豆	かぼちゃ キャベツ きゅうり	マヨネーズ			
生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	33.3g   26.9g   2.7g			
15 金	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	【世界の料理 フランス】 フランスとの国際交流会議に 合わせた献立です。		
	ホキのオーロラソース	ホキ 牛乳		植物油 バター 小麦粉 パン粉 コーンフラワー でん粉	820kcal		
	フレンチサラダ		赤パプリカ キャベツ 小松菜 レモン	植物油 砂糖			
ポトフ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	40.0g   34.0g   2.6g			

環境おうえん給食&  
静岡市お茶の日

いい歯の日献立

世界の料理 フランス

# 令和6年 11月学校給食予定献立表

蒲原中学校

日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
18 月	からしみそあんかけうどん	豚肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ にんじん しいたけ たけのこ	うどん 植物油 砂糖 でん粉	【秋が旬の食材を楽しもう】 秋が旬のさつまいもを大学芋 にしました！			
	牛乳 キャベツのなめたけ和え 大学芋	牛乳	キャベツ きゅうり なめたけ	さつまいも 植物油 砂糖 ごま	772kcal	28.6g	21.3g	2.6g
19 火	麦入りごはん 牛乳 生揚げの中華煮	牛乳 豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 白菜 枝豆	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉	【どこの国の料理かな？】			
	バンサンスー		にんじん キャベツ きゅうり	マロニー ごま 植物油 砂糖	757kcal	31.3g	24.9g	2.1g
20 水	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵	牛乳 卵		精米 精麦 砂糖 植物油 でん粉	【静岡県の食べ物】 静岡県産の卵を使った厚焼 卵です。			
	五目金平 すいとん	鶏肉 油揚げ 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 大根 根深ねぎ ごぼう しめじ にんじん 生姜	植物油 砂糖 ごま すいとん	808kcal	29.7g	26.6g	2.0g
21 木	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き	牛乳 さば		精米 精麦	【和食の日】 11月24日は和食の日です。			
	切干大根の煮物 みそけんちん汁	さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	切干大根 にんじん にんじん こんにゃく ごぼう	砂糖 じゃがいも 植物油	780kcal	32.9g	30.7g	2.0g
22 金	マーガリン入りロールパン 牛乳 かぶと白菜と大豆のシチュー コールスローサラダ マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 牛乳	玉ねぎ こかぶ 白菜 にんじん キャベツ きゅうり コーン ぶどう	マーガリン入りロールパン 植物油 小麦粉 バター ドレッシング 砂糖	【歯や骨を丈夫にする食べ 物】			
	麦入りごはん 牛乳 田舎煮	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	精米 精麦 植物油 じゃがいも 砂糖	827kcal	28.2g	36.7g	3.0g
25 月	きゅうりとつぼ漬けの和え物 みかん		キャベツ きゅうり つぼ漬け みかん	ごま	【ふるさと給食週間①】 初日は、静岡県産の食材をた くさん使った田舎煮と静岡県 産みかんです。			
	麦入りごはん 牛乳 トマトソース入りメンチカツ	牛乳 豚肉	玉ねぎ トマト	精米 精麦 植物油 でん粉 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 パン粉	743kcal	27.6g	19.4g	2.6g
26 火	じゃがいもの土佐煮 みそ汁	かつお節 豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん 小松菜	じゃがいも 砂糖 バター	【ふるさと給食週間②】 メンチカツには静岡県産のト マトを使用しています。			
	麦入りごはん 牛乳 かつおごまふりかけ 静岡おでん	牛乳 かつお節 のり あおさ 牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ ちくわ 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	かぼちゃ 抹茶 こんにゃく 大根	精米 精麦 ごま 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 じゃがいも	790kcal	28.6g	26.3g	2.6g
27 水	おひたし たい焼き		にんじん もやし 小松菜	砂糖 小麦粉 とうもろこし粉 植物油 米粉	【ふるさと給食週間③】 静岡県のソウルフード「静岡 おでん」。黒はんぺんはもちろ ん、牛すじ、豚もつも入ってい ます。			
	お茶ミルクトースト 牛乳 野菜サラダ	牛乳	抹茶	食パン マーガリン 砂糖 練乳	【ふるさと給食週間④】 静岡県産のお茶を使ったト ーストは、お茶が苦手でも食べ やすいはず・・・！			
28 木	さつまいものカレースープ ヨーグルト	豚肉 乳製品	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト 寒天	植物油 さつまいも 砂糖	762kcal	25.3g	31.0g	1.8g
	ツナそぼろごはん 牛乳 和風サラダ	卵 まぐろ油揚げ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コーン	精米 砂糖 ドレッシング	【ふるさと給食週間⑤】 静岡県は ツナ缶生産量日本一！			
29 金	静岡の美たくさんみそ汁	青のりボール 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ		819kcal	36.5g	28.4g	3.0g

和食の日

ふるさと給食週間

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

## 有機農業って なに??

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。

