

# 11月 給食献立表



小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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C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(減量) 牛乳 里芋といかの煮物 野菜のアーモンド和え 環境にやさしいお茶クリーム大福	牛乳	にんじん 大根 こんにやく キャベツ ほうれん草 もやし 緑茶	米	かつおだし 酒 醤油 醤油	620 22.9 321	お茶の日に ちなんだ献立 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。
5 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 フィッシュサンド せんキャベツ 大豆とウインナーのトマト煮	スキムミルク 牛乳 ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	パン	中濃ソース トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	728 31.8 374	作って食べよう 「フィッシュ サンド」
6 (水)	米飯(減量) カミカミカレー 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ スキム ミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご れんこん	米	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カ レールウ トマトケチャッ プ 中濃ソース フィッ シュカルシウム とんこつ スープ	668 24.2 409	いい歯の日の 献立
7 (木)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 茶わん蒸し おひたし	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	米	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	594 22.9 340	体をあたためる 「みそ」を知ろう
8 (金)	米飯(減量) 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル キムチチゲ	牛乳 鶏肉	小松菜 にんじん だいずもやし 切干大根	米	酒 塩 こしょう フィッ シュカルシウム コチジャ ン トマトケチャップ 醬 油 みりん	733 32.8 435	海外の食文化 を知ろう 「韓国料理」
11 (月)	ソフトめん オクシズミートソース 牛乳 コーンサラダ あんまん	豚肉 チーズ スキム ミルク	生姜 にんにく たまねぎ にん じん しいたけ トマト りんご グリンピース	ソフトめん	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	694 26.7 360	ふるさと給食週間 「静岡の しいたけ」
12 (火)	米飯(減量) 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え みかん	牛乳 豚もつ 牛すじ 生 揚げ 昆布 うずら 卵 さつまあげ 黒 半べん おでん粉	こんにやく 大根	米	かつおだし 醤油 みりん	578 25.0 372	ふるさと給食週間 「静岡おでん」
13 (水)	麦入り米飯 かつおの二色丼 牛乳 野菜のごま和え みそけんちん汁	かつお油漬 炒り卵 牛乳	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう しいた け 根深ねぎ	米 麦 砂糖	醤油 酒 醤油	684 28.0 372	ふるさと給食週間 「かつお」
14 (木)	減量ミルク食パン 牛乳 チーズ入りメンチカツ レタス 野菜のスープ煮	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ レタス にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	パン	中濃ソース スープストック 塩 こしょ う 醤油 とりがらスープ	597 26.4 342	ふるさと給食週間 「冷凍食品」
15 (金)	米飯(減量) 牛乳 れんこん入り鶏つくね 即席漬け 静岡の実だくさん汁	牛乳 豆腐 鶏肉	れんこん たまねぎ 葉ねぎ	米	塩 薄口醤油 フィッシュ カルシウム 醤油 みりん	590 25.7 364	ふるさと給食週間 「チャレン じれんこん」
18 (月)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 ひじき胡麻ネーズ 黄桃缶	牛乳 豚肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ とうもろこし キャベツ	米	酒 塩 醤油 醤油	685 22.3 323	「吉野煮」の ひみつを知ろう

静岡市「お茶の日」



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
19 (火)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		588 24.0 352	海外の食文化 を知ろう 「フランス」
	牛乳	牛乳					
	オムレット	鶏卵 牛乳	たまねぎ しめじ	砂糖 植物油 大豆油 生クリーム	塩 こしょう スープストック ホワイトソース 白ワイン		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
20 (水)	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	546 22.0 383	大根のひみつを 知ろう その1
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ	でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム		
21 (木)	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	ごまドレッシング	591 25.0 414	だしを味わおう 「みそ汁」
	手作りふりかけ	ちりめん干し布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
22 (金)	和風ハンバーグ	鶏肉 鶏卵	たまねぎ	パン粉 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん	642 22.6 400	秋を感じる食べ物 「栗」
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん えのきたけ 根深ねぎ		かつおだし		
	うどん	鶏肉 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根菜ねぎ	うどん 大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
25 (月)	カラフル和え	牛乳	キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩	645 24.0 362	郷土料理 「のっぺい汁」 を味わおう
	焼き栗コロッケ			さつまいも じゃがいも パン粉 栗 大豆油			
	米飯(減量)			米			
	牛乳	牛乳					
26 (火)	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		610 25.9 407	「ひじきごはん」 を知ろう
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		ごまドレッシング		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにやく 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖 大豆油	醤油 みりん		
27 (水)	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油		598 21.3 374	かぜに負けない 食事をしよう
	けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
	減量食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
28 (木)	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキム ミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう	692 24.0 333	味のひみつを 知ろう「酢豚」
	野菜サラダ	ハム	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	ゲル化剤		
	米飯(減量)			米			
29 (金)	牛乳	牛乳				567 23.9 351	大根のひみつを 知ろう その2
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん トマトケチャップ 酢		
	パンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル				
29 (金)	黒半べんの磯辺焼き	黒半べん 青のり粉		ごま油 大豆油		567 23.9 351	大根のひみつを 知ろう その2
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ	醤油		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ しいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
	米飯(減量)			米			

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 卵、大豆、りんご等  
② 上記以外の学校 ⇒ くるみ、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、ゼラチン等

【めん】

- 卵、そば  
※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。  
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

よくかんで命を守ろう



YouTube で探してみよう!

静岡市 よくかむ

11月からうずら卵の提供を再開します。  
食事は楽しい時間ですが、万が一、食べ物がのどに詰まってしまうと、命を落としてしまうことがあります。そうならないために、守ってほしい食べ方の約束について、YouTubeで紹介しています。

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わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。できるかぎり環境のことを考えた栽培法です。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。

