



11月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
1 金	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら	この日の給食は「くりコロック」 コロンとした形がかわいい、 秋限定のコロックです♪	853	34.3	378	2.1
	牛乳	スキムミルク	しょうが にんにく	さつまいも くり パンこ こむぎこ あぶら					
	くりコロック	牛乳	キャベツ きゅうり	あぶら さとう					
5 火	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ	海藻には食物繊維がたくさん 含まれています。善玉菌の えさとなって、腸内環境を 整えてくれる効果があります。	787	29.1	431	3.0
	牛乳	牛乳	トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら					
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう こま					
6 水	麦ごはん			こめ むぎ	＜中学 給食なし＞ 骨は毎日少しずつ新しい骨に 入れ替わっています。乳製品 以外からもカルシウムをとる ようにすることが大切です。	670	26.6	326	1.9
	牛乳	牛乳							
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら					
7 木	麦ごはん			こめ むぎ	【11/8は『いい歯の日』】 よくかんで食べると、食べた物が 消化されやすくなります。 脳の動きも活発になります。	707	29.9	456	3.0
	牛乳	牛乳							
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう					
8 金	きなこ揚げパン（お茶パン）	きなこ		ロールパン あぶら さとう	11/1は静岡にお茶を広めた聖一 国師という人が生まれた日です。 県内産のお茶粉入りのパンで 揚げパンを作ります☆	775	30.5	644	2.4
	牛乳	牛乳							
	ミートボールスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも					
11 月	麦ごはん			こめ むぎ	＜中学 給食なし＞ パンサンスーの漢字は「拌三絲」 「拌」は中国語で和える、 「三」は3（食材の種類）、 「絲」は細切りの意味です。	742	28.2	321	3.0
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	さとう でんぷん ごまあぶら					
12 火	パンサンスー		しいたけ しょうが にんにく	マロニー さとう ごまあぶら こま	自分で挟んで作るバーガーって 特別感があっていいですね？ 「OOバーガーが食べたい！」 リクエスト募集中ですよ～	747	31.9	423	2.5
	メンチカツバーガー （パン・メンチカツ・キャベツ）	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら					
	牛乳	牛乳							
13 水	ミネストローネ	だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ	残った給食（残飯）はごみとして 焼却処分しています。1日あたり ごはんだけで3～4kg位、おがず も同じ位がごみになっています。	747	31.0	348	2.1
	さつまいもスティック			さつまいも あぶら					
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
14 木	大根と里芋のそぼろ煮	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	さといも さとう でんぷん あぶら	【旬の食材・くり、かつお】 かつおの旬は春と秋の2回。 秋のかつおは「戻りがつお」 よ呼ばれています。	709	25.2	423	2.5
	納豆	なっとう							
	和風サラダ	キャベツ コーン こんにゃく	あぶら さとう						
15 金	くりごはん	牛乳		こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 つみれ汁には由比の「さすほし」 というお店で作っているつみれを 使います。厚焼き卵や豆腐など も県内産の食材です。	717	25.4	352	3.1
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵	たまご	ねぶか ほうれんそう えのき	さとう					
18 月	つみれ汁	とうふ いわし			秋が旬のさつまいも。 ごはんもコロックもおいしい けれど、甘いみつをからめた 大学芋もおいしいですよ！	822	30.6	327	2.6
	からしみそあんかけうどん （うどん・からしみそ）	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶか にんじん たけのこ	うどん でんぷん さとう					
	牛乳	牛乳	しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら					
	大学芋			さつまいも さとう あぶら こま					
	みかん		みかん						



ふるさと給食の日



11月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から					
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
19 火	ロールパン 牛乳	牛乳	★献立コンクール★	ロールパン	【由比中1年2組考案献立】 献立名「パンとハンバーグ」 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果、1位になった献立です。	844	32.8	403	3.7	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう						
	サラダ			キャベツ きゅうり にんじん						あぶら さとう
	コーンスープ	牛乳 スキムミルク		たまねぎ コーン						
	いちごとみかんのゼリー			いちご みかん						さとう
20 水	きのこピラフ	とりにく	たまねぎ しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食週間】 20日から26日の5日間は、 ツナ・黒はんぺん・小松菜・ みかんなど、県内産の食材を 多く取り入れた献立です。	646	27.9	320	2.4	
	牛乳	牛乳								
	トマトオムレツ	ふるさと給食週間	たまご トマト たまねぎ	あぶら						
	ポトフ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも						
21 木	麦ごはん ふりかけ	たまご	★献立コンクール★	こめ むぎ さとう ごま	献立コンクールで1位にはなれな かったけれど、良いなと思った 献立も採用しました。黒はんぺん と和え物にだし粉、地産産物を 取り入れた献立です。	657	24.8	364	2.7	
	牛乳	牛乳								
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん								パンこ こむぎこ あぶら
	おかか和え	だしこ(おでんこ)		キャベツ ほうれんそう もやし						
22 金	みそ汁	とうふ みそ	だいこん にんじん		【11/24は『和食の日』】 給食で使うだしはかつお節を じっくりコトコト煮ています。 とても良い香りがします。	800	30.2	347	2.5	
	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら						
	牛乳	牛乳								
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも あぶら ごまあぶら						
25 月	みかん	みかん			しずまえ(静岡市沿岸)で獲れた さばを油で揚げて、県内産のみそ で作ったみそだれをからめます。 白いごはんにひつたりです。	801	31.2	322	2.3	
	麦ごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ		あぶら でんぷん さとう						
26 火	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		【由比中1年1組考案献立】 献立名「大きくなるように」 こちらは1年1組の投票で1位 だった献立。牛乳+シチューで カルシウム◎の献立です。	824	30.8	469	3.1	
	きのこ汁	とうふ とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ							
	ロールパン		★献立コンクール★	ロールパン						
	牛乳	牛乳								
	クリームシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク		たまねぎ フロッキー にんじん しめじ						じゃがいも こむぎこ バター
パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり		あぶら さとう						
かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ		さとう						
27 水	麦ごはん		★献立コンクール★	こめ むぎ	こちら1位ではなかったけれど 良いなと思った献立。(あまり 出ない)鶏肉を使った料理と みそ汁にさつまいもを入れて 季節感を出した献立です。	745	31.0	398	2.7	
	牛乳	牛乳								
	鶏の照り焼き	とりにく		しょうが						すりごま さとう
	ごま和え			キャベツ ほうれんそう						
28 木	さつまいも入りみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぶか	さつまいも	【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。 今日の給食で使う予定のお茶大福 のお茶は有機農産物で作られました。	722	30.2	343	2.4	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ						
	静岡おでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ うすら もつ すし こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも						
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん							
29 金	環境にやさしいお茶クリーム大福			もちこ さとう	中華料理の味付けでよく使われる のがオイスターソースです。 「オイスター」は魚介類のかき。 かきから作る調味料です。	732	30.0	547	2.0	
	麦ごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
生揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん	でんぷん さとう ごまあぶら							
大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま							

※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。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

食事のあいさつをきちんとしよう



いただきます

11月8日は「いい歯の日」
こちらから →
『よくかんで健康になろう』
の動画が見られます

