



給食献立表

令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」



ふるさと給食の日

日 (曜)	献立	中学校		Cブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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			
1 (金)	減量食パン							811 31.2 508	お茶の日 静岡県では、お茶の栽培が盛んです。11月1日の静岡市お茶の日に合わせて、お茶を味わえるメニューを取り入れました。「抹茶カスタードクリーム」のお茶の風味を味わってください。
	牛乳	牛乳							
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう				
	抹茶カスタードクリーム	牛乳 鶏卵	抹茶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 パター 生クリーム	バニラエッセンス				
ひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこめ	にんじん キャベツ たまねぎ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 フィッシュカルシウム とりがらすープ					
5 (火)	米飯							742 26.5 431	ふるさと給食 「黒半べんのフライ」 黒半べんは静岡県の特産品です。さばやいわしの魚を骨ごとすりつぶして作ります。
	牛乳	牛乳							
	黒半べんのフライ	さば いわし たら		大豆油 でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	塩 みりん風調味料 魚介エキス				
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし	じゃがいも	醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉				
みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ		かつおだし 酒 みりん 塩 フィッシュカルシウム					
6 (水)	中華丼							727 26 417	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせて、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。
	米飯								
	中華丼の具	いか 豚肉 うずら卵 あさり	生姜 にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム				
	牛乳	牛乳							
パンパンジー	鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり レタス	小麦粉 砂糖 ラード 植物油	棒々鶏ドレッシング					
ももまん	小豆 寒天			塩 イースト					
7 (木)	減量食パン							772 30.4 323	海外の文化を知らう 「フランス献立」 ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、肉や野菜をじっくり煮込んで作ります。肉や野菜からだしが出て、体が温まる料理です。
	いちごジャム								
	牛乳	牛乳							
	鶏肉のソテーレモン風味	鶏肉	レモン果汁	小麦粉 でんぷん	塩 こしょう 醤油				
フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう					
ポトフ	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらすープ					
8 (金)	カミカミカレーライス							856 28.9 496	いい歯の日 11月8日は「いい歯の日」です。虫歯や歯周病など、口の中に病気があると食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康ないい歯を保ちましょう。
	麦入り米飯								
	カミカミカレー	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム				
	牛乳	牛乳							
こんにゃくサラダ	わかめ 白きくらげ 荻わかめ 赤つのまた	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	青じそドレッシング						
バインアップル缶		バインアップル	砂糖						
11 (月)	米飯							858 32.3 404	青魚を食べよう 「さばの塩焼き」 さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によい働きをする脂質が多く含まれます。
	牛乳	牛乳							
	さばの塩焼き	さば(薄塩)							
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 枝豆	砂糖	かつおだし 醤油 みりん				
みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 もやし		かつおだし					
12 (火)	米飯							728 27.8 463	たんぱく質をとろう 「豚肉・豆腐」 たんぱく質は筋肉、骨、血液、髪の毛など体を作る材料になるため欠かせない栄養素です。
	牛乳	牛乳							
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油				
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし				
焼きししゃも	ししゃも			大豆油					
13 (水)	ソフトめん							816 33 484	玉ねぎたっぷり 「ミートソース」 ミートソースには、細かく刻んだ玉ねぎがたっぷり入っています。学校給食の中でも人気のメニューです。
	ミートソース	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース 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 こしょう フィッシュカルシウム 塩				
	牛乳	牛乳							
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり	大豆油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 果糖 植物油 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん	クリーミーコンドレッシング				
焼き栗コロッケ				塩					
14 (木)	米飯							850 30.8 651	ふるさと給食週間 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れていますが、この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。
	牛乳	牛乳							
	豆腐ハンバーグ	植物性たん白 鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん 塩 酵母 エキス 香辛料				
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ水煮 まぐろ油漬 ひじき	きゅうり とうもろこし キャベツ	すりごま マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油				
きのこのみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ ましたけ 葉ねぎ		かつおだし					
15 (金)	米飯							885 36.8 436	ふるさと給食週間 「静岡きんぴら」 地場産物である黒半べんが入ったきんぴらです。カレー味にすることで食欲を推進させます。
	牛乳	牛乳							
	静岡きんぴら	豚肉 黒半べん	こんにゃく ごぼう にんじん	大豆油 砂糖 ごま 砂糖 植物油 でんぷん	醤油 カレー粉 酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス				
	厚焼卵	鶏卵							
駿河汁	油揚げ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	生姜 大根 葉ねぎ		かつお節					
環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 乳たんぱく質	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉 植物油 乳糖 水あめ 加糖れん乳						

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
18(月)	ツナサンド 「減量食パン」 ツナサンドの具 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 青りんごゼリー	まぐろ油漬 牛乳	きゅうり	パン マヨネーズ		799 33.3 374	ふるさと給食週間 「ツナサンド」 静岡県はツナの生産量が日本一です。昔から鮭がたくさん水揚げされることからこの鮭を活用しようとして作られたのが始まりです。
19(火)	米飯 牛乳 静岡おでん 小松菜の磯香和え みかん	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ 生揚げ さつまあげ 黒半べん すじ鉢 うずら卵 おでん粉	こんにやく 大根	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	716 28.5 467	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんは、串に刺した具や黒半べんを牛すじと醤油を使った色の黒いだしで煮込み、おでん粉をかけて食べるのが特徴です。
20(水)	米飯 ふりかけ 牛乳 しずまえマンダイと野菜の中華煮 大根ときゅうりの中華漬け チンゲン菜入りスープ	牛乳 マンダイ	たまねぎ 赤ピーマン	米 でんぶん フレンチポテト 大豆油 砂糖 砂糖 ごま油	野菜わかめふりかけ 醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 酢 醤油 塩 中華スープの素 塩 醤油 こしょう	690 24.7 442	ふるさと給食週間 「しずまえマンダイと野菜の中華煮」 しずまえとは、静岡市沿岸のことです。由比湾や用宗港で水揚げされたしずまえブランドの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいと考えています。
21(木)	セルフホットドック 「切目入りパン」 焼きウィンナー ポイルドキャベツ 牛乳 クラムチャウダー	ウィンナー 牛乳 鶏肉 あさり 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	721 27.9 463	牛乳を飲もう 牛乳を飲むことは成長期の子どものに欠かせないカルシウムの補給につながります。
22(金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー りんご	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 ごま油 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 酢 塩 醤油	768 25.6 587	旬の果物を食べよう 「りんご」 りんごには食物繊維やカリウム、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。
25(月)	米飯 牛乳 じゃがいもといかの煮物 チーズ入りおひたし 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか まぐろ油漬 チーズ 鶏卵	にんじん 大根 こんにやく 枝豆 ほうれん草 キャベツ しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	かつお節 酒 醤油 フィッシュカルシウム かつお節 醤油 醤油 かつお調味液 塩 魚	743 34.1 426	和食の日 「だしを味わおう」 今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、煮物とおひたしを作りました。和食ならではのだしの風味を味わってください。
26(火)	秋の香うどん 「うどん」 秋の香うどんのつゆ 牛乳 和風サラダ カスタードコンフェ	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 液卵 牛乳 脱脂濃縮乳 乾燥卵白 脱脂粉乳	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん でんぶん 小麦粉 グラニュー糖 砂糖 粉あめ 植物油 でんぶん マーガリン	かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	675 30.9 393	めんを食べよう 「秋の香うどん」 めん料理は食欲が落ちているときでも食べやすく、消化のよい食材です。肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして栄養バランスを整えましょう。今日は秋の味覚のきのこがたっぷり入った「秋の香うどん」です。
27(水)	米飯 牛乳 信州煮 焼き笹かまぼこ 野菜の酢の物	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ スケソウダラ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく きゅうり	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶん 砂糖 砂糖	かつおだし 醤油 塩 みりん 酒 酢 塩	744 27.9 332	宮城県の特産物 「笹かまぼこ」 「笹かまぼこ」は宮城県の代表的な特産物です。白身魚をすり身にして作られています。
28(木)	米飯 牛乳 あじのみみじ揚げ カラフル和え さつま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 麦みそ	にんじん キャベツ きゅうり 梅 こんにやく 大根 ごぼう 生姜	米 小麦粉 大豆油 ごま さつま芋	塩 こしょう ふりかけ調理用 かつおだし	757 31.5 386	「あじのみみじ揚げ」 天ぶらの衣に細かく刻んだにんじんを加え、ほんのりオレンジ色に仕上げること秋の紅葉をイメージしています。
29(金)	減量食パン 牛乳 肉団子シチュー 大根サラダ パイナップル缶	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん グリンピース	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 糖	トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ハヤシルウ オイスターソース チョップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム 醤油 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	800 29.4 470	旬の野菜を食べよう 「にんじん」 にんじんは料理の彩りをよくしてくれます。一年中見かけますが、秋に旬を迎える野菜です。今日は「肉団子シチュー」に使用しています。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※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。

今月の「中華丼の具」と「静岡おでん」には、うずらの卵を使用しています。よく噛んでゆっくり食べましょう。

よくかんで
いのちを守ろう

静岡市 学校給食課



静岡市学校給食課作成の「よくかんで いのちを守ろう」「よくかんで 健康になろう!」の動画は はこちらの二次元コードからご覧いただけます。