

# 11月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1 (金)	ごはん			米		618 21.1 371	・静岡市 お茶の日献立 
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 てん粉 コーンフラワー 油	塩		
	大豆の磯煮	ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 ししいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩			
5 (火)	ごはん			米		539 18.9 344	・ふるさと給食 ・地産地消 (鶏そぼろ入り厚焼き玉子、こんにゃく) 
	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	卵 鶏肉 	しょうが	砂糖 油 てん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩		
	磯香あえ	のり	ほうれん草 キャベツ		醤油 酒		
のっぺい汁	豆腐	人参 こんにゃく 根深ねぎ	里芋 てん粉	薄口醤油 塩 酒 かつおの素			
6 (水)	ロールパン			パン		614 22.7 311	・海外の食文化を知ろう(フランス)
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	ウインナー 大豆 	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも	コンソメの素 塩 こしょう とりがらスープ		
	フレンチサラダ	ハム 	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
洋なし缶		洋なし	砂糖				
7 (木)	ごはん			米		560 20.9 307	・あごを鍛える食べ物は何かな?(こんにゃく、れんこん) 
	牛乳	牛乳					
	炒り鶏	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	白菜の塩こんにゃくあえ	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	塩		
かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	てん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素			
8 (金)	麦ごはん			米 麦		701 28.5 395	・いい歯の日献立 ・よくかんで食べよう 
	カミカミカレー	豚肉 いか 	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	油 じゃがいも ルウ	赤リウ 中濃ソース ガー粉 フィッシュボール		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく	ドレッシング			
味付け煮干し	いわし		砂糖				
11 (月)	ごはん			米		584 17.5 330	・ふるさと給食週間 ・地産地消(肉じゃがコロッケ、小松菜、しめじ、いわしボール)
	牛乳	牛乳					
	肉じゃがコロッケ	牛肉 コラーゲン	玉ねぎ 人参	じゃがいも 砂糖 てん粉 小麦粉 パン粉 油	醤油 塩		
	ひじき入りおひたし	ひじき	小松菜 キャベツ		酒 醤油 かつおの素		
駿河汁	いわしボール みそ	大根 人参 しめじ		かつおの素			
12 (火)	ごはん			米		573 22.5 335	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚もつ、こんにゃく、黒はんぺん、すじぼこ、うすら卵、もやし、小松菜、みかん)
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじぼこ うすら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおの素		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし		
みかん		みかん 					
13 (水)	ごはん			米		554 21.6 280	・ふるさと給食週間 ・地産地消(ごぼう入りハンバーグ、こんにゃく、おから、葉ねぎ、しめじ、しいたけ、まいだけ、豆腐)
	牛乳	牛乳					
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ ごぼう 	パン粉 砂糖 油	醤油 みりん 塩		
	うの花いり	鶏肉 おから 	こんにゃく 人参 葉ねぎ	ごま油 砂糖	酒 薄口醤油 みりん かつおの素		
きのこ汁	豆腐 みそ	しめじ ししいたけ まいだけ		かつおの素			
14 (木)	ごはん			米		569 22.2 357	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、小松菜、かつお節)
	牛乳	牛乳					
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	牛乳	牛乳					
大根と里芋のそぼろ煮	豚肉 	人参 ししいたけ 大根 枝豆	里芋 砂糖 てん粉	酒 薄口醤油 みりん かつおの素			
ごまあえ		小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油			
15 (金)	うどん			うどん		626 26.2 365	・ふるさと給食週間 ・地産地消(しめじ、まいだけ、油揚げ、チンゲン菜、もやし、ツナ、緑茶)
	牛乳	牛乳					
	秋の香りうどん	鶏肉 油揚げ 	人参 大根 しめじ まいだけ ししいたけ 根深ねぎ	てん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
チンゲン菜のツナあえ	ツナ 	チンゲン菜 緑豆もやし	ごま油	酢 醤油 酒 塩			
お茶蒸しパン	牛乳 卵	茶 		ホットケーキの素 砂糖 油			

# 11月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
18(月)	ごはん			米		702 20.3 361	 ・環境おうえん給食 
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉 みそ	玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油	塩 醤油 うりゃーソース みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 練乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油			
19(火)	ごはん			米		640 23.4 311	・旬の食べ物はどれか？(秋:えのき、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	玉子焼きのきのこあんかけ	卵	玉ねぎ えのきだけ	砂糖 油 でん粉	酢 塩 みりん 酒 醤油 かつおだし		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ	大根 根深ねぎ	さつまいも	かつおの素		
20(水)	食パン			パン		636 28.3 291	・はさんで食べよう
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいもトマト煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	トマトチャップ 塩 こしょう とんこつスープ コンソメの素		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
21(木)	ごはん			米		675 27.7 360	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 テンメツァン オイスターソース トウモロコシ		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
22(金)	ごはん			米		687 26.0 329	・和食の日献立 ・だしのおいしさを 感じよう
	牛乳	牛乳					
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	砂糖 ごま	塩 こしょう みりん		
	野菜の含め煮	豚肉	人参 れんこん こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 玉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
25(月)	ごはん			米		638 22.4 325	・おなかをきれいに する食べ物は何か な？(こんにゃく、 しいたけ、海藻)
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかひ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ	ドレッシング			
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
26(火)	食パン			パン		671 22.3 495	・旬の食べ物はどれ かな？(秋:しめ じ、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	さつまいものポターージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 でん粉 生クリーム	コンソメの素 塩 こしょう とんこつスープ		
27(水)	ごはん			米		728 28.2 389	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、 もやし、ちくわ、焼 き豆腐)
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	豚肉 ちくわ 焼き豆腐	緑豆もやし 人参 チンゲン菜	油 砂糖 ごま油 でん粉	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
28(木)	ソフトめん			ソフトめん		659 27.4 366	・骨や歯を丈夫にする 食べ物は何かな？ (ヨーグルト)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター でん粉 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトチャップ とんこつスープ コンソメの素		
	牛乳	牛乳					
	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			
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖			
29(金)	ごはん			米		661 26.3 360	・魚を食べよう (いわし)
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん		
	こんにゃくの炒め煮	豚肉	こんにゃく 人参 しいたけ チンゲン菜	油 砂糖	醤油 塩 こしょう みりん かつおだし 赤とろがらし		
	みそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ		かつおの素		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※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。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※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。  
 ※学校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。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。