

11月 給食献立表

小学校 B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 麻婆豆腐 パンサンスー ショーロンポー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング	667 26.5 513	中華料理を味わおう
5 (火)	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 豚肉 いか 生揚げ いんげん豆 乳製品	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 里芋 砂糖 アーモンド 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉	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 選んだお茶は静岡産 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。 
6 (水)	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	静岡市「お茶の日」 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 米粉 大豆油	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」
7 (木)	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 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん こんにやく ほうれん草 キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム	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 青じそドレッシング	668 24.2 409	いい歯の日の献立
8 (金)	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 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ えだまめ しいたけ 小松菜 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ご ま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油 かつおだし	594 22.9 340	体をあたためる 「みそ」を知ろう
11 (月)	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 ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 にんじん だいずもやし 切干大根 にんじん キムチ 大根 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶ ん 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも	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 醤油 みりん 醤油 酢 かつおだし かつおだし	733 32.8 435	海外の食文化 を知ろう 「韓国料理」
12 (火)	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 牛乳 小豆	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 とうもろこし きゅうり キャベツ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン 生クリーム	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 和風玉葱ドレッシング	694 26.7 360	ふるさと給食週間 「静岡の しいたけ」 
13 (水)	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 まぐろ油漬	こんにやく 大根 小松菜 白菜 みかん	米 じゃがいも ごま油	かつおだし 醤油 みりん 酢 醤油 塩	578 25.0 372	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
14 (木)	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 かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	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 ごま 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 醤油 かつおだし 酒 みりん 塩	684 28.0 372	ふるさと給食週間 「かつお」 
15 (金)	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 鶏肉	たまねぎ レタス にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも	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」 
18 (月)	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 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	れんこん たまねぎ 葉ねぎ 白菜 にんじん 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	米 でんぶ ん 砂糖 ごま	塩 薄口醤油 フィ ッシュカルシウム 醤油 みりん 塩 かつおだし	590 25.7 364	ふるさと給食週間 「チャレンジ れんこん」 

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
19 (火)	米飯(減量)			米		685	「吉野煮」の ひみつを知ろう
	牛乳	牛乳				22.3	
	吉野煮	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	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 塩 醤油	323	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	とうもろこし キャベツ	ごま マヨネーズ ノ ンエッグマヨネーズ ごま油	醤油		
	黄桃缶		黄桃				
20 (水)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		588	海外の食文化 を知ろう 「フランス」
	牛乳	牛乳				24.0	
	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 ホホワイトソース 白ワイン	352	
	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		
	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 とりがらすー プ		
21 (木)	米飯(減量)			米		546	大根のひみつを 知ろう その1
	牛乳	牛乳				22.0	
	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	383	
	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		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆 布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
22 (金)	米飯(減量)			米		591	だしを味わおう 「みそ汁」
	牛乳	牛乳				25.0	
	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	414	
	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		
25 (月)	うどん			うどん		642	秋を感じる食べ物 「栗」
	カレー南蛮	鶏肉 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ	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	22.6	
	牛乳	牛乳				400	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		
	焼き栗コロッケ			さつまいも じゃがいも パン粉 栗 大豆油			
26 (火)	米飯(減量)			米		645	郷土料理 「のっぺい汁」 を味わおう
	牛乳	牛乳				24.0	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		362	
	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 こんにゃく 大根 ご ぼう 根深ねぎ	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
27 (水)	米飯(減量)			米		610	「ひじきごはん」 を知ろう
	牛乳	牛乳				25.9	
	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	407	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油			
	けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん 大根 こん にゃく 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
28 (木)	減量食パン			パン		598	かぜに負けない 食事をしよう
	牛乳	牛乳				21.3	
	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	374	
	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		
29 (金)	米飯(減量)			米		692	味のひみつを 知ろう「酢豚」
	牛乳	牛乳				24.0	
	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	333	
	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				

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 番町小・新通小⇒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、ゼラチン等
- ② 賤機南小・井宮北小⇒卵、大豆、りんご等
- ③ ①・②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。

