

# 11月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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	調味料		
1 (金)	米飯			米		656	<b>お腹をきれいに</b> 食物繊維は、腸の中をきれいにし肌荒れや病気を予防してくれます。今日の、こんにゃく、きのこ類、ごぼうやれんこんに多く含まれています。
	牛乳	牛乳				26	
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ しめじ		醤油 塩 かつおだし	336	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス		
	きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
5 (火)	米飯			米		678	<b>環境おうえん給食</b> 今日の給食の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使われている「緑茶」は有機農業で作られました。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。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、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。
	牛乳	牛乳				24.7	
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩	382	
	和風サラダ	まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	みそ汁 環境にやさしいお茶クリーム大福	豆腐 わかめ みそ 白いんげん豆 乳製品 練乳	たまねぎ 小松菜 葉ねぎ 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 水あめ	かつおだし		
6 (水)	米飯 (減量)			米		613	<b>骨を丈夫にする 食べ物を食べよう 「チーズ・牛乳」</b>
牛乳	牛乳				22.8		
肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	367		
茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	和風玉葱ドレッシング			
	茶わん蒸し	鶏卵	えだまめ しいたけ		醤油 かつお調味液 塩 魚醤		
7 (木)	ソフトめん			ソフトめん		604	<b>魚を食べよう 「いわし」</b> 今日の給食で使う予定の「大根」は有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳				22	
	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦粉 でんぷん	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン しょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシウム	399	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	パインアップル缶 おさつスティック		パインアップル	砂糖 さつまいも 砂糖 植物油脂			
8 (金)	米飯 (減量)			米		600	<b>海外の食文化を知ろう フランス料理</b>
	牛乳	牛乳				23.5	
	いわしのしょうが煮	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス	500	
	アーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
11 (月)	さくらごはん			米	醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス	689	<b>さくらごはん</b> さくらごはんは、醤油、塩などを入れ炊いたご飯です。炊きあがった色が薄い桜色に見えるのが由来と言われています。
	牛乳	牛乳				27.5	
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ にんじん グリンピース	砂糖 植物油脂	酒 みりん 醤油 塩	345	
	すいとん汁	豚肉 豆腐	大根 白菜 ほうれん草	すいとん	かつおだし 醤油 みりん 塩		
12 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		661	<b>環境おうえん給食</b> ラタトゥイユは、玉ねぎ・パプリカ・なすといたた数種類の野菜をにんにくと油で炒め、やわらかくなるまでコトコト煮込んだ南フランスの郷土料理です。
	牛乳	牛乳				26.3	
	ココアシロップ			ココアシロップ		354	
	ラタトゥイユ	鶏肉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす にんじん トマト にんにく 生姜	砂糖 なたね油 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 しょう 赤ワイン 醤油 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 しょう		
	コンフェ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 グラニュー糖 砂糖 植物油脂 でんぷん マーガリン			
13 (水)	米飯 (減量)			米		601	<b>11月8日は「いわしの日」</b> 健康な歯を保つためには、食事やおやつの時間を決めて取り、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、虫歯の予防にもなり、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。学校給食課では「よくかんで健康になる」「よくかんでいのちを守る」の2本の動画を作成しました。下記2次元コードを読み取り、見ることができます。
	牛乳	牛乳				23.8	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉	365	
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
14 (木)	麦入り米飯			米 麦		705	<b>カミカミ献立</b>
	牛乳	牛乳				23	
	カミカミカレー	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 りんごペースト ごぼう	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 しょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウS (アレルギーフリー) カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	496	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		和風ごまドレッシング		
	黄桃缶 味付煮干し		黄桃	砂糖 砂糖 でんぷん ごま	塩		

静岡市「お茶の日」  
環境おうえん給食

環境おうえん給食

海外の食文化を知ろう  
フランス料理

環境おうえん給食

カミカミ献立



日(曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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	調味料		
15 (金)	減量切目入り丸型パン			パン		622 25 299	パンにはさんで 食べよう 「フィッシュ バーガー」
	牛乳	牛乳					
	フィッシュバーガー	ホキ		米粉パン粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう タルタル ソース		
	野菜スープ	鶏肉 ウインナー	レタス にんじん キャベツ チン ゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 こ しょう		
18 (月)	米飯(減量)			米		628 25 546	小かぶ 実の大部分は水分です が、ビタミンCやカリウ ムが多く、特に栄養価 が高いのが葉の部分 で、カロテン、カルシ ウムなどが豊富に含ま れています。
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 大豆油 砂糖 で んぷん サラダ油	塩 トマトペースト 香辛 料 醤油 酒 みりん		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ(根、葉)	砂糖	酢 塩		
19 (火)	米飯(減量)			米		624 18.4 343	旬の野菜を 食べよう 「チンゲン菜」
	牛乳	牛乳					
	イカ入りチヂミ	いか	キャベツ なら	小麦粉 米粉 コーンスター チ グラニュー糖 植物油 天かす 大豆油 サラダ油	塩 かつおだし		
	中華サラダ	ハム 鶏卵	キャベツ きゅうり にん じん もやし	ごま 砂糖 ごま油 植 物油脂 でんぷん	酢 洋辛子粉 塩 チキン パウダー		
20 (水)	汁ビーフン	豚肉	チンゲンサイ なら きく らげ とうもろこし 葉ね ぎ	ビーフン ごま油 でん ぷん	中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム	609 22.2 328	秋の香うどんのつゆ 今日の給食は、秋が 旬のきのこ類をたく さん使った、うまみ たっぷりの「秋の香 うどんのつゆ」で す。しめじには、食 物繊維が豊富に含ま れています。
	うどん			うどん			
	牛乳	牛乳					
	秋の香うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきた け まいたけ にんじん 白菜 こんにゃく しいた け 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩 み りん		
21 (木)	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩	607 24.2 323	ふるさと給食 週間  21日(木)~27日(水) は「ふるさと給食週 間」です。 この期間では、静岡 県産の食材や、県内 で加工された食品を 使った献立が多く登 場します。
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒 ごま 砂糖	醤油 酢		
	米飯		太字は県内産です	米			
	牛乳	牛乳					
22 (金)	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ ずら卵 おで ん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	603 25.5 352	和食の日献立 
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	みかん		みかん				
	米飯(減量)			米			
25 (月)	牛乳	牛乳				621 22.9 370	環境おうえん給食  地産地消とは、地域で 生産された農水産物を、 その地域で消費する 取り組みです。学校 給食では、地域でとれ た「地産産物」を活用 することで、地域の産 業や食文化への理解を 深め、地域への愛着を 育むとともに、環境問 題などの課題について 目を向ける機会になれ ばと思っています。 22日の「にんじん」と 25日の「大根」は、県 内で作られた有機農業 ものを使用予定です。
	減量食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	野菜エキス 塩 こしょう		
26 (火)	みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり 赤 ピーマン とうもろこし		みかンドレッシング	654 25.1 384	環境おうえん給食 
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 大豆 牛 乳	たまねぎ にんじん しめ じ マッシュルーム	小麦粉 マーガリン で んぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
27 (水)	五目半ぺんの磯辺焼き	五目半ぺん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん	615 22.3 376	ふるさと給食 
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
	米飯			米			
28 (木)	牛乳	牛乳				544 21.2 335	ふるさと給食 
	減量食パン		太字は県内産です	パン			
	牛乳	牛乳					
	県内産みかんジャム			みかんジャム			
29 (金)	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢	643 27.7 307	箸を正しく 持ていますか？ 上の箸だけを動かして、 食べ物を挟みます。 箸のみで食事を するのは、日本独自の 習慣です。
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ		1000アイランドドレ ッシング		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲン サイ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	米飯(減量)			米			
29 (金)	牛乳	牛乳				643 27.7 307	箸を正しく 持ていますか？ 上の箸だけを動かして、 食べ物を挟みます。 箸のみで食事を するのは、日本独自の 習慣です。
	中華丼の具	豚肉 いか あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 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		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- パンの製造過程で、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。