

令和6年11月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数18回）

令和6年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (金)	きゅうしょくなし					
5 (火)	ちゃめし		りよくちゃ	こめ むぎ	602	静岡市「お茶の日」 ※5組、7組1・2年 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4	
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	365	
	ポイルキャベツ		キャベツ		2.1	
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	さつまいも ごぼう ねぶかねぎ はくさい			
6 (水)	きゅうしょくなし ※5年生はお弁当					
7 (木)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	558	秋の味覚 きのこを食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	364	
	きのこワンタンのスープ	ぶたにく	こまつな えのきたけ しめじ たまねぎ	ワンタン	3.4	
	かたぬきチーズ	チーズ				
8 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	591	おなかをきれいにする 食べ物はどれかな 「ごぼう」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	
	ぶりメンチカツ	ぶり	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	413	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい		1.7	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	じゃがいも		
11 (月)	カミカミカレーライス	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ れんこん グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	596	よくかんで食べよう 「カミカミ カレーライス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ごま たまねぎドレッシング	314	
12 (火)	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	うどん あぶら でんぷん ごまあぶら	620	ふるさと給食の日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23	
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	306	
	みかん		みかん		1.9	
13 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	586	世界の料理 中国 「ホイコーロー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう	361	
	ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	とうもろこし	でんぷん	1.9	
14 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	616	魚を食べよう 「さばのねぎソース」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	さばのねぎソース	さば	ねぶかねぎ	でんぷん あぶら さとう	327	
	じゃがいもとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう パター	2	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう			
15 (金)	ロールパン			パン さとう	579	海外の食文化を知ろう 「フランス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2	
	にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら	330	
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	オリーブあぶら あぶら さとう	2.9	
18 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	598	大豆製品を食べよう 「マーボー豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	525	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら	1.7	
19 (火)	しょくパン			パン	620	秋の味覚さつまいもを 食べよう
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	23.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			326	
	とりにくとさつまいもの あまからに	とりにく だいず	さつまいも しょうが	でんぷん こむぎこ ごま さとう	2.3	
	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ			

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
20 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	592	つるっとした食感を 楽しもう 「パンサンスー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう	398	
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベ ツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	1.8	
21 (木)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	609	骨や歯を作る食べ物ほ どれかな 「ヨーグルト」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	やきそば	ぶたにく おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	472	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		2.3	
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			
22 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	592	和食の日献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら	480	
	いりどり	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さんおんとう あぶら	2.1	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
25 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	604	環境おうえん給食 ふるさと給食週間 (25日~29日) 「静岡おでん」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2	
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	342	
	おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん	あぶら さとう	2.1	
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	にゅうせいひん	おちゃ	じょうしんこ		
	きのこあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しめじ えのきたけ しいたけ	こめ むぎ	551	
26 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	ふるさと給食週間 「厚焼卵」 
	あつやきたまご	たまご しらす あおりの		さとう	351	
	わふうサラダ		ほうれんそう れんこん キャベツ	さとう わふうドレッシング	2.8	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい			
	しよくパン			パン		
27 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	ふるさと給食週間 「さつまいも」 
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	さつまいも あぶら	22.8	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら	373	
	みかん		みかん		2.1	
	むぎごはん			こめ むぎ	565	
28 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9	ふるさと給食週間 「豆腐・しめじ」 
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ	295	
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ	はるさめ あぶら さとう	1.9	
	とうふときのこのスープ	とうふ とりにく	しめじ えのきたけ			
	むぎごはん			こめ むぎ	583	
29 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	ふるさと給食週間 「きゅうり・納豆」 ※3年生給食なし 
	いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	366	
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま	1.9	
	なっとう	なっとう				

※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。
 ※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。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの手参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

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。25日の給食で使う予定のお茶は有機農業で作られました。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。

