

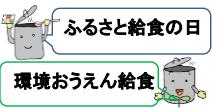


11月 家庭配付用献立表



◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は「[詳細献立表](#)」を確認してください。



| 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) 食塩(g) | 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 カルテン、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 | | | | |
| 4 (火) | 米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 野菜のアーモンド和え ししゃもの唐揚げ 環境にやさしいお茶クリーム 大福 | 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 | | | 811 29.9 481 2.9 | 環境おうえん給食 静岡市「お茶の日」献立 「環境にやさしいお茶クリーム大福」には、有機農業で作られたお茶を使用しています。 |
| | | キャベツ ほうれん草 もやし | | アーモンド 砂糖 | 醤油 | | | | |
| | | ししゃも | | でんぶん 大豆油 | | | | | |
| | | 白いんげん豆 乳製品 | 緑茶粉末 有機農業で作られた お茶を使用しています | 砂糖 もち粉 上新粉 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 5 (水) | 食パン(減量) 牛乳 ポークピーンズ ツナとコーンのサラダ みかん | | | パン | | | | 749 32.0 444 3.4 | 旬の果物を食べよう 「みかん」 10月に出回るみかんのことを「早生みかん」といい、秋においしくなるみかんのことです。旬の味覚を味わいましょう。 |
| | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 豚肉 チーズ 大豆 | たまねぎにんじん トマトピューレ | 大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム | 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターーソース こしょう 塩 フィッシュ シュカルシウム | | | | |
| | | まぐろ油漬 | キャベツ キゅうり とうもろこし | | 和風乳化ドレッシング | | | | |
| | | みかん | | | | | | | |
| 6 (木) | 米飯 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 | | 米飯 | | | | 774 30.1 637 2.8 | 魚を食べよう 魚にはたんぱく質や脂質などの栄養が含まれています。特にいわしには魚特有の脂質が多く、頭の働きをよくしてくれるといわれています。 |
| | | いわし | 生姜 梅 | 砂糖 | 醤油 塩 | | | | |
| | | 油揚げ さつまあげ 豚肉 | 切干大根にんじん | 砂糖 | かつおだし 醤油 みりん | | | | |
| | | 豆腐 わかめ みそ | 白菜 ほうれん草 根深ねぎ | じゃがいも | かつおだし | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 7 (金) | 麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー 野菜サラダ パインアップル缶 | 牛乳 | | 麦ご飯 | | | | 856 31.1 473 2.5 | いい歯の日献立 11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康のために、よくかんで食べましょう。 |
| | | 豚肉 いか 大豆 チーズ スキミルク | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト | 大豆油 ジャガイモ | 塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ 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 | | | | |
| | | キャベツ キュウリ 枝豆 | | | イタリアンドレッシング | | | | |
| | | パインアップル | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 10 (月) | 米飯 牛乳 田舎煮 おひたし ももまん | 牛乳 | | 米飯 | | | | 819 28.6 440 2.8 | 骨や歯を丈夫にする食べ物 「生揚げ」 生揚げは大豆製品のためたんぱく質を豊富に含みます。豆腐を油で揚げて作ります。薄く切った豆腐を揚げる油揚げに対して厚く切って揚げるため、厚揚げともいいます。 |
| | | 豚肉 生揚げ 昆布 みそ | にんにく 生姜 大根にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ | 里芋 砂糖 ごま油 | 醤油 かつおだし 塩 酒 みりん フィッシュ シュカルシウム | | | | |
| | | わかめ | ほうれん草 キャベツ | | 醤油 かつおだし | | | | |
| | | 小豆 | | 小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂 | 塩 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 11 (火) | うどん 牛乳 秋の香うどん 小かぶの甘酢漬け 大学芋 | 牛乳 | | うどん | | | | 781 26.5 442 2.6 | 環境おうえん給食 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。「大学芋」に使用するさつまいもには有機農業で作されました。 |
| | | 鶏肉 油揚げ | にんじん しいたけ しめじ えのき けなめこ 根深ねぎ | でんぶん | かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュ カルシウム | | | | |
| | | 小かぶ | | 砂糖 | 酢 塩 | | | | |
| | | | 有機農業で作られた さつまいもを使用しています | さつまいも 大豆油 ごま 砂糖 | 醤油 酢 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 12 (水) | 米飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜の磯香和え 駿河汁 | 牛乳 | | 米飯 | | | | 690 28.5 441 3.0 | ふるさと給食週間 ふるさと給食週間には、静岡の食材がたくさん登場しますのでお楽しみに! |
| | | 鶏肉 豆腐 | たまねぎ | 豚脂 砂糖 でんぶん | 塩 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | のり | キャベツ 小松菜 もやし | | 醤油 かつおだし | | | | |
| | | いわしのつみれ 青のりボール みそ | 生姜 大根 こんにゃく 白菜 にんじん 葉ねぎ | | かつお節 | | | | |
| | | 納豆 | | | | | | | |
| 13 (木) | 米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のレモンじょうゆ和え 納豆 | 牛乳 | | 米飯 | | | | 772 34.0 435 3.3 | ふるさと給食週間 「静岡おでん」の代表的な具材の黒はんぺんは、昔から焼津での製造が有名です。おでん粉をかけて食べましょう。 |
| | | 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒はんぺん すじ鉤 うずら卵 おでん粉 | こんにゃく 大根 | 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 | | | | |
| | | | ほうれん草 キャベツ レモン果汁 | | 醤油 かつおだし | | | | |
| | | 納豆 | | | たれ からし | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 14 (金) | 食パン(減量) 牛乳 ツナサンド 大豆とウインナーのトマト煮 ブルーベリーゼリー | 牛乳 | | パン | | | | 794 32.0 370 3.8 | ふるさと給食週間 静岡県は、まぐろ種缶詰の生産量全国1位です。静岡が誇る人気のツナで「ツナサンド」を作って食べましょう。 |
| | | まぐろ油漬 | きゅうり | マヨネーズ | | | | | |
| | | ウインナー 大豆 チーズ | たまねぎにんじん トマトジュース グリーンピース | 大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム | トマトケチャップ スープストック ウスターーソース 塩 こしょう 赤ワイン | | | | |
| | | ブルーベリーゼリー | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 17 (月) | 米飯 牛乳 しづまえマンダイの中華丼 大根ときゅうりの中華漬け 久能の葉しようがまん | 牛乳 | | 米飯 | | | | 693 27.6 407 2.6 | ふるさと給食週間 「しづまえ」とは、静岡市沿岸のことです。由比漁港や用宗漁港で水揚げされたしづ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です。 |
| | | アカマンボウ 鶏肉 あさり | 生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ | 大豆油 ごま油 でんぶん | 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスター ターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュ カルシウム | | | | |
| | | きゅうり 大根 | | 砂糖 ごま油 | 酢 醤油 塩 | | | | |
| | | 大豆粉末 豚肉 | キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しようがまん | 小麦粉 砂糖 | 塩 こしょう | | | | |
| | | | | | | | | | |

| 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) 食塩(g) | 一口メモ |
|-----------|---|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|-------|---|---|
| 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 | | | |
| 18 (火) | 米飯 牛乳 静岡きんぴら ひじき入りおひたし きのこのみそ汁 | | | 米飯 | | | 696 | ふるさと給食週間 「静岡きんぴら」は、ごぼうのきんぴらに、黒はんぺんを入れてあります。黒はんぺんのうま味と隠し味のカレー粉で一味違う美味しさになります。 |
| | | 牛乳 | | | | | 25.6 | |
| | | 豚肉 黒はんぺん | こんにゃく ごぼう にんじん | 大豆油 砂糖 ごま | 醤油 カレー粉 | | 433 | |
| | | ひじき | ほうれん草 キャベツ | | 醤油 かつおだし | | 2.6 | |
| | | 豆腐 油揚げ みそ | 白菜 大根 えのきたけ なめこ 葉ねぎ | | かつおだし | | | |
| 19 (水) | ロールパン 牛乳 スペインオムレツ オリーブサラダ ひよこ豆のスープ | | | パン | | | 763 | 海外の文化を知ろう スペイン献立 「スペインオムレツ」は、じゃがいもやたまねぎが入っているのが特徴です。 |
| | | 牛乳 | | | | | 30.7 | |
| | | 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 | たまねぎ | じゃがいも 砂糖 でんぶん 植物油 | 酢 塩 | | 396 | |
| | | ベーコン | レタス きゅうり オリーブ しめじ レモン果汁 | サラダ油 砂糖 | 酢 塩 こしょう | | 3.0 | |
| | | 鶏肉 ひよこまめ | にんじん たまねぎ キャベツ | でんぶん | スープストック 醤油 塩 こしょう とりがらスープ フィッシュカルシウム | | | |
| 20 (木) | 米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のツナ和え 静岡の実だくさん汁 | | | 米飯 | | | 779 | ふるさと給食の日 静岡県でたくさん栽培されている小松菜は、色の濃い野菜でアグが少ないので、和食にも洋食にも向いています。今日はツナ和えにしました。 |
| | | 牛乳 | | | | | 28.4 | |
| | | 黒はんぺん | | 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん | 塩 | | 460 | |
| | | まぐろ油漬 | 小松菜 キャベツ | ごま油 ごま | 酢 醤油 | | 2.2 | |
| | | 豚肉 豆腐 みそ | こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ | | かつおだし | | | |
| 21 (金) | 米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ | | | 米飯 | | | 757 | |
| | | 牛乳 | | | | | 32.2 | |
| | | 豚肉 | たまねぎ 生姜 にんにく にんじん トマト 赤ピーマン | 大豆油 | 酒 醤油 | | 481 | |
| | | ハム | ほうれん草 にんじん もやし | | ナムルドレッシング | | 3.1 | |
| | | 豆腐 わかめ | チンゲンサイ とうもろこし | | とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム | | | |
| 25 (火) | 米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 黄桃缶 | | | 米飯 | | | 730 | だしの日献立 |
| | | 牛乳 | | | | | 27.7 | |
| | | ちゃんこ鍋 | 鶏肉 ミートボール 焼き豆腐 | 白菜 春菊 こんにゃくえのきたけ にんじん | かつお節 醤油 塩 | | 387 | |
| | | 野菜のごま和え(フェアトレード) | | | | | 2.1 | |
| | | 黄桃缶 | | ちくわ キャベツ ほうれん草 もやし | ごま ごま(フェアトレード) 砂糖 | 醤油 | | |
| 26 (水) | ソフトめん 牛乳 ミートソース グリーンサラダ さつまいも入り蒸しパン | | | ソフトめん | | | 898 | 環境おうえん給食 |
| | | 牛乳 | | | | | 34.0 | |
| | | 豚肉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご ベースト | 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 マトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム | | 464 | |
| | | | レタス きゅうり 枝豆 | | フレンチドレッシング | | 2.9 | |
| | | 豆乳 | | ホットケーキの素 さつまいも 砂糖 マーガリン | | | | |
| 27 (木) | 米飯 牛乳 鶏肉のてり焼き カラフル和え けんちん汁 | | | 米飯 | | | 708 | |
| | | 牛乳 | | | | | 26.3 | |
| | | 鶏肉 | 生姜 | | みりん 醤油 酒 | | 365 | |
| | | | キャベツ きゅうり | ごま | ふりかけ調理用 カリカリ梅 | | 1.8 | |
| | | 豆腐 | ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ | ごま油 ジャガイモ | かつおだし 醤油 酒 塩 | | | |
| 28 (金) | 米飯 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 野菜のからし和え 豚汁 | | | 米飯 | | | 767 | 野菜を食べよう |
| | | 牛乳 | | | | | 31.4 | |
| | | あじ | 緑茶 | 大豆油 小麦粉 パン粉 | 塩 こしょう | | 420 | |
| | | | キャベツ ほうれん草 もやし | | 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 | | 1.8 | |
| | | 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 | | |

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※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。

※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。

※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、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※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。

◎食育だより(達学社)、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。



学校給食課
ウェブサイト
ぜひ見てね!



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。