

令和7年度 11月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
4 火	ごはん			ごめ	582 274 160 367 2.0	豆のこまみそ焼きを食べよう 豆のこまみそ焼きには、豆腐だけでなく、肉や卵、ひじき、野菜が入っています。動物性・植物性それぞれのタンパク質を摂取することができます。 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	とうふのごまみそやき	とうふ みそ	にんじん ねぎ	あぶら さとう こま でんぶん		
	おかかあえ	しらす かつおぶし	キャベツ にんじん			
	のっついじる	とりにく	たいこん にんじん こぼう しいたけ	でんぶん		
5 水	ごはん			ごめ	642 264 178 315 1.8	お茶の日&環境おうえん給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶クリーム大福」は、「有機農業」のお茶を使って作られました。有機農業では、原則、化学的に合成された肥料や農薬を使いません。また、遺伝子組み換え技術なども使いません。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。つまり、環境にやさしい方法でつくられたのが、今日のお茶クリーム大福なのです。 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	アシのちやあげ	アシ	まっちゃん	こむぎこ たまご あぶら		
	からしあえ		キャベツ もやし にんじん			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たいこん にんじん こまつな			
7 金	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく		しろいんげんまめ れんにゅう	りょくちゃん	さとう もちこじょうしんこ みずあめ	いい歯の日献立 11月8日は「いつまでも美味しい、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、語呂合わせで“いい歯の日”となりました。いい歯で元気な生活できるように、よくかんで食べましょう。
	むぎごはん			ごめ むぎ		
	カミカミカレー	ぶたにく チーズ だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご れんこん いんげん	じゃがいも		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
10 月	ヨーグルト	ヨーグルト			675 327 241 299 2.2	世界の料理「韓国」 ヤンニヨムチキンは、韓国が発祥の料理です。鶏肉に下味と衣をつけて揚げ、甘辛いソースを和えました。 
	ごはん			ごめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	ヤンニヨムチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう こま		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう こまあぶら こま		
12 水	たまごわかめスープ	とうふ わかめ たまご		はるさめ こまあぶら	秋を感じよう 秋の食材で何を思い浮かべますか？秋はキノコ類や葉が旬でありよく採れます。今日はキノコをたくさん使った「秋の香うどん」にしました。どんなキノコが入っているか探してみてください。 	
	うどん			うどん		
	あきのかうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ しめじ えのきだけ なめこ こまつな ねぎ	でんぶん さとう		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	アーモンドあえ		キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう		
13 木	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう こま	酢の物食べよう 日本でお酢がつくられるようになったのは、4～5世紀頃です。お酒を造る技術とともに、中国から渡ってきたと言われています。お酢は、運動後の疲労感が回復するという研究結果が報告されています。 	
	ごはん			ごめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	にくじやが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
	すのもの	イカ ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
14 金	きのこじる	とうふ あぶらあげ	たいこん しいたけ えのきだけ しめじ ねぎ		大豆食べよう 大豆は栄養価が高く、「畑の肉」と呼ばれるほどです。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む食材です。今日は、大豆とウインナー、野菜をトマトで煮込みました。 	
	げんりょうしょくパン			しょくパン		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	だいすとウインナーのトマトに	ウインナー だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	フレンチサラダ		あかビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	あぶら さとう		
17 月	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう	ふるさと給食 静岡市の西側に、伊東市というところがあります。今日のさばコロッケは、静岡県伊東漁港の新鮮なサバのすり身を使用したものです。サバの臭みが少なく、甘く食べやすい味付けになっています。 	
	ごはん			ごめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	さばコロッケ	さば みそ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん あぶら		
	れんこんのツナサラダ	ひじき まぐろあぶらづけ	れんこん キャベツ にんじん	あぶら さとう		
18 火	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	どうもろこし たいこん にんじん こまつな		体を温めよう 気温が下がり、寒い日が続くと温かいものが食べたくなります。生姜には体を温める効果があります。今日はマーボーどうぶつに入っています。 	
	ごはん			ごめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	マーボーどうぶつ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん タケノコ じいたけ たまねぎ ねぎ	あぶら さとう でんぶん こまあぶら		
	パンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう こまあぶら		
19 水	はくとうかんづめ		はくとう	さとう	シーフード食べよう 今日は、あさり、えび、いかを使ったシーフードソーススパゲティです。魚介のうまみがトマトベースのソースに出ています。たっぷりの魚介を味わってよくかみ食べましょう。 	
	スパゲッティ			スパゲッティ あぶら		
	シーフードソース	ベーコン ぎゅうにゅう あさり エビ イカ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマト	あぶら さとう バター こむぎこ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	プロッコリーサラダ		プロッコリー にんじん キャベツ	じゃがいも さとう あぶら		
21 金	にゅうさんきんいんりょう	たっしゅんにゅう		さとう	和食の日献立 11月24日は、和食の日です。「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として制定されました。今日は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食献立です。 	
	むぎごはん			ごめ むぎ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	しらすとあおのりのあつやきたまご	たまご しらす あおのり		さとう でんぶん あぶら		
	きんびらごぼう		こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	こまあぶら さとう こま		
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん タケノコ			

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
25 火	てしゃまんくごはん			こめ さつまいも ごま	599 24.6 16.4 40.4 2.6	ふるさと給食週間① 今週はふるさと給食週間です。静岡の郷土料理・静岡おでんが登場します。静岡おでんは、牛すじや豚もつなどからとった出汁に濃口しょうゆを加えて味を整えます。 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	しそおかおでん	ぶたにく くろはんべん さつまあげ うすら こんぶ かつおぶし あおのり	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
26 水	ごはん			こめ	527 19.9 13.2 32.1 1.4	ふるさと給食週間② 地産地消のいいところは、地元で育った食材を、新鮮で安く食べることができるところです。静岡県には、おいしい食材がたくさんあります。給食を通して静岡の良さを見つけていきましょう！ 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	かつおのてりやき	かつお	しょうが	さとう あぶら でんぶん		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ			
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぶん		
27 木	ごはん			こめ	587 19.9 18.9 34.6 1.8	ふるさと給食週間③ 黒はんべんは、静岡県の特産品の一つです。いわしやさばなどの魚を、骨ごとすりつぶして作られているため、カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。今日はフライでいただきましょう！ 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	くろはんべんのフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも		
28 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	612 31.9 18.4 31.8 2.1	ふるさと給食週間④ 今日のあまごのから揚げは、井川の「あまごの里」で育てたものを使っています。あまごは「やまめ」に似ていますが、体に赤い斑点があるのが特徴です。今年度の学校行事では塩焼きでしたが、給食では片栗粉をつけて油で揚げました。味や香り、食感が変化するか、比べてみてくださいね。 
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	あまごのからあげ	あまご		でんぶん あぶら		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	つみれじる	とうふ つみれ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも さとう バター		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 食材の使用については今後さらに安全確認を努めています。※ 栄養価は中学年の量を表記しております。

井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。

(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650 kcal

※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

- 11月6日(木)は、秋体験教室のため給食はありません。
- 11月11日(火)は、秋体験教室予備日のため給食はありません。
- 11月20日(木)は、校外活動のため給食はありません。