

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) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
4 火	ごはん			こめ	582 274 16.0 367 2.0	豆腐のごまみそ焼きを食べよう 豆腐のごまみそ焼きには、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。  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごまみそやき	とりこく たまご とうふ ひじき みそ	にんじん ねぎ	あぶら さとう ごま でんぷん		
	おかかあえ	しらす かつおぶし	キャベツ にんじん			
	のっぺいじる	とりこく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	でんぷん		
5 水	ごはん			こめ	642 264 17.8 315 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。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのちゃあげ	アジ	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	だいこん 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	りょくちや	さとう もちこじょうしんこ みずあめ	687 238 21.5 394 2.4	いい歯の日献立 11月8日は「いつまでも美味しく、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。いい歯で元気に生活できるように、よくかんで食べましょう。 
	むぎごはん			こめ 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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 24.1 299 2.2	世界の料理「韓国」 ヤンニョムチキンは、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			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン	とりこく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら さとう ごま		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
12 水	たまごわかめスープ	とうふ わかめ たまご		はるさめ ごまあぶら	581 245 18.5 327 2.1	秋を感じよう 秋の食材で何を思い浮かべますか？秋はキノコ類や果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	とりこく 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	でんぷん さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 ごま	596 268 15.2 293 2.1	酢の物を食べよう 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			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	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		
	すのものの きのこじる	イカ ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
14 金	げんりょうしょくパン			しょくパン	636 248 25.5 342 2.5	大豆を食べよう 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、大豆とウィンナー、野菜をトマトで煮込みました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすとうウィンナーのトマトに	ウィンナー 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		あかピーマン 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		
	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう		
17 月	ごはん			こめ	632 204 23.3 318 2.3	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。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 とうもろこしでんぷん 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 とうもろこし	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
18 火	ごはん			こめ	642 260 19.1 346 1.8	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。今日はマーボーとうふに入っています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	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 しいたけ たまねぎ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
	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 ごまあぶら		
	はくとうかんづめ		はくとう	さとう		
19 水	スパゲッティ			スパゲッティ あぶら	681 271 22.9 368 2.0	シーフードを食べよう 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ッティです。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しましょう。 
	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 パター こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	じゃがいも さとう あぶら		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
21 金	むぎごはん			こめ むぎ	586 234 17.6 326 2.1	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。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらすとあおりのあつやきたまご	たまご しらす あおり		さとう でんぷん あぶら		
	きんぴらごぼう		こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	ごまあぶら さとう ごま		
	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 (曜日)	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) 食塩相当量(mg) カルシウム(mg)	一口メモ
25 火	てしやまんくごはん			こめ さつまいも ごま	599 24.6 16.4 404 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。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたにく くろはんぺん 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 13.2 321 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ことです。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発見していきましょう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 18.9 346 1.8	ふるさと給食週間③ 黒はんぺんは、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す！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		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 18.4 318 2.1	ふるさと給食週間④ 今日のおまこのから揚げは、井川の「あまこの里」で育てたものを使っています。あまこは「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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あまこのから揚げ	あまこ		でんぶん あぶら		
	やさいのレモンしょうゆあえ		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 パター		

※ 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に努めていきます。※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。

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。