

# 11月 家庭配布献立表

中学		Bブロック	東部学校給食センター			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		
4 (火)	食パン 牛乳 ハムカツ レタス チーズ さつまいものカレースープ			パン		764 27.9 491 3.8	パンにはさんで食べよう 「ハムカツ、レタス、チーズ」
		牛乳					
		鶏肉 豚肉		大豆油 パン粉			
			レタス				
		チーズ					
		豚肉	たまねぎ にんにく 生姜 トマト にんじん	さつまいも 大豆油	カレー粉 カレールウ 塩 こしょう コンソメスープの素 フィッシュカルシウム		
5 (水)	米飯 牛乳 ふりかけ 厚焼卵 大根と豚肉の炒め煮 環境にやさしいお茶列ーム 大福			米飯		799 26.2 388 1.8	静岡市「お茶の日」 「環境にやさしいお茶 グリーム大福」  「環境おうえん給食」
		牛乳					
		全卵			かつおごまふりかけ しょう油 魚介エキス		
		豚肉 生揚げ	大根 にんじん 小松菜	ごま油 砂糖 でんぶん	塩 こしょう 酒 中華スープの素 醤油 みりん		
		乳製品 白いんげん豆	緑茶粉末	砂糖 もち粉			
6 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ 野菜の磯香和え のっべい汁			米飯		758 34.0 384 2.2	ふるさと給食の日 「野菜の磯香和え」  「環境おうえん給食」
		牛乳					
		鶏肉 赤みそ		でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		ちりめん干し	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
		鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
7 (金)	ミルク食パン 牛乳 ハンバーグ スパゲッティナポリタン 白菜スープ	スキムミルク		パン		832 34.9 354 3.7	パンにはさんで食べよう 「ハンバーグ」
		牛乳					
		鶏肉 卵白	マッシュルーム たまねぎ	大豆油 バター 砂糖 パン粉	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
		ワインナー	たまねぎ どうもろこし ピーマン	大豆油 スパゲッティ	スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ		
		豚肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 がらスープ		
10 (月)	米飯 牛乳 キムチチゲ ナムル 春巻			米飯		879 30.3 392 2.8	海外の食文化を知ろう
		牛乳					
		豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	キムチ にんじん 大根 白菜 根 深ねぎ	ごま油	かつおだし		
		ハム	ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング		
		鶏肉 ほたて貝エキス	たけのこ たまねぎ	大豆油 小麦粉			
11 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のごま和え 昆布の佃煮			米飯		636 26.5 331 2.6	昆布を食べよう 「昆布の佃煮」
		牛乳					
		鶏肉	大根 枝豆 たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
		かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油		
		昆布		ごま	醤油		
12 (水)	米飯 牛乳 コロッケ ポークカレー こんにゃくサラダ			米飯		927 28.9 425 3.1	コロッケにして食べよう 「コロッケ、ポークカレー」
		牛乳					
					大豆油 ジャガイモ 植物油 脂 小麦粉加工品 パン粉		
		豚肉 チーズ スキムミルク	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 がらスープ 赤ワイン こしょう 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		
		わかめ 茎わかめ	サラダ こんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ		和風ドレッシング		
13 (木)	うどん 牛乳 秋の香うどん カラフル和え たこ焼き			うどん		632 27.4 309 2.5	秋を感じよう 「秋の香うどん」
		牛乳					
		鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのき たけのこ にんじん しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 塩 みりん 昆布 だし		
			キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩		
14 (金)	米飯 牛乳 静岡おでん きゅうりとつぼ漬けの和え物 納豆	たこ	キャベツ ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし	773 34.4 369 3.8	ふるさと給食週間 「静岡おでん」
		牛乳					
		豚もつ 牛すじ 昆布 さつま あげ 黒半べん すじ錦 うずら 卵 さばいわし削り粉 アオサ	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
			きゅうり つぼづけ	ごま			
		納豆			たれ からし		
17 (月)	麦入り米飯(5%) 牛乳 二色丼 和風サラダ みそけんちん汁			麦ご飯		724 29.8 421 2.5	ふるさと給食週間 「二色丼(まぐろ油漬け)」
		牛乳					
		まぐろ油漬 液卵	生姜 グリンピース	砂糖 植物油脂	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん かつお節エキス		
		ちくわ わかめ	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
		鶏肉 豆腐 白みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩		

# 11月 家庭配布献立表

中学		Bブロック		東部学校給食センター		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		
18 (火)	食パン 牛乳 チョコレートクリーム 黒半べんのチーズフライ 野菜スープ みかん			パン		857 30.9 541 3.5	ふるさと給食週間 「黒半べんのチーズフライ」
		牛乳					
				水あめ 小麦粉 ショートニング	ココアパウダー		
		はんべん チーズ		大豆油 パン粉			
		鶏肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 がらスープ		
			みかん				
19 (水)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ 手作りふりかけ			米飯		828 31.7 408 2.8	ふるさと給食週間 「手作りふりかけ」
		牛乳					
		鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん		
		大豆	ほうれん草 とうもろこし キャベツ	砂糖 マヨネーズ	薄口醤油 塩 こしょう		
			ちりめん干し 塩昆布 かつお節	ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 醋		
20 (木)	米飯 牛乳 トマト入りメンチカツ ひじきの炒め煮 すまし汁			米飯		765 27.8 404 2.8	ふるさと給食週間 「トマト入りメンチカツ」 和食の日献立
		牛乳					
		豚肉	たまねぎ	大豆油 小麦粉 パン粉	トマトケチャップ		
		豚肉 ひじき 油揚げ	たけのこ こんにゃく とうもろこし	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
		豆腐 わかめ	しめじ にんじん 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
21 (金)	黒砂糖食パン 牛乳 大豆シチュー フレンチサラダ りんご			黒砂糖パン		835 33.5 455 3.1	旬の食材を味わおう 「りんご」
		牛乳					
		鶏肉 大豆 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん りんごベーツ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 生クリーム	スープストック 塩 こしょう がらスープ		
			ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり	フレンチドレッシング		
				りんご			
25 (火)	米飯 牛乳 生揚げの中華煮 中華サラダ 揚げきょうざ			米飯		866 36.0 429 2.7	大豆製品を食べよう 「生揚げの中華煮」
		牛乳					
		生揚げ 豚肉 ちくわ うずら卵	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
		ハム	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨	中華塩味ドレッシング		
		鶏肉	キャベツ たまねぎ	大豆油 小麦粉 豚脂			
26 (水)	米飯 牛乳 さわらのてり焼き 即席漬け 豚汁			米飯		730 31.7 371 2.0	魚を食べよう 「さわらのてり焼き」
		牛乳					
		さわら	生姜	大豆油	醤油 酒 みりん		
		塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
27 (木)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のツナ和え フライドナツツ					796 27.6 361 2.1	旬の食材を味わおう 「田舎煮(里芋、大根、ごぼう)」
		牛乳					
		豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ	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		
		まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
				カシューなツツ 大豆油	塩		
28 (金)	うどん 牛乳 カレー南蛮 海藻サラダ あんまん			うどん		751 26.8 351 2.7	体を温める食べ物を 食べよう 「カレー南蛮」
		牛乳					
		豚肉 スキムミルク 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん		
		ひじき わかめ 茎わかめ	きゅうり キャベツ 白きくらげ	ごま	青じそドレッシング		
		あんまん		小豆あん 小麦粉 砂糖 ラード			

※ 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。  
※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生(ピーナッツ)・くるみを原材料とした給食の提供はありません。  
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
※ めん類の製造過程で卵、卵が混入する可能性があります。  
※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。  
また、別のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性もあります。  
○挿絵・記事：少年写真新聞社「新食育ブック」「食育ブック」、健学社「すぐに役立つ！食育だより」「食育フォーラム」、全国学校給食協会「給食だより工房」「学校給食」

## 和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

