





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)	一ロメモ
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	牛乳 鶏肉 豚肉 レタス チーズ 豚肉	レタス たまねぎ にんにく 生姜 トマト にんじん	パン 大豆油 パン粉 さつまいも 大豆油	 カレー粉 カレーパウダー 塩 こしょう コンソメスープの素 フィッシュカルシウム	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」
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クリーム 大福	牛乳 全卵 豚肉 生揚げ 乳製品 白いんげん豆	 大根 にんじん 小松菜 緑茶粉末	米飯 ごま油 砂糖 てんぷん 砂糖 もち粉	 かつおごまふりかけ しょう油 魚介エキス 塩 こしょう 酒 中華スープの素 醤油 みりん	799 26.2 388 1.8	静岡市「お茶の日」 「環境にやさしいお茶 クリーム大福」  「環境おうえん給食」
6 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ 野菜の磯香和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 赤みそ ちりめん干し 鶏肉 油揚げ 豆腐	 キャベツ ほうれん草 にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	米飯 てんぷん 大豆油 砂糖 里芋 てんぷん	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	758 34.0 384 2.2	ふるさと給食の日 「野菜の磯香和え」 
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 牛乳 鶏肉 卵白 ウインナー 豚肉	 マッシュルーム たまねぎ たまねぎ どうもろこし ピーマン にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	パン 大豆油 バター 砂糖 パン粉 大豆油 スパゲッティ てんぷん	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック 醤油 がらスープ	832 34.9 354 3.7	パンにはさんで食べよう 「ハンバーグ」
10 (月)	米飯 牛乳 キムチチゲ ナムル 春巻	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ ハム 鶏肉 ほたて貝エキス	 キムチ にんじん 大根 白菜 根深ねぎ ほうれん草 もやし たけのこ たまねぎ	米飯 ごま油 大豆油 小麦粉	 かつおだし ナムルドレッシング	879 30.3 392 2.8	海外の食文化を知ろう
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	牛乳 鶏肉 かまぼこ 昆布	 大根 枝豆 たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	米飯 てんぷん 砂糖 大豆油 ごま 砂糖 ごま	 酒 醤油 醤油 醤油	636 26.5 331 2.6	昆布を食べよう 「昆布の佃煮」
12 (水)	米飯 牛乳 コロッケ ポークカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク わかめ 茎わかめ	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ	米飯 大豆油 じゃがいも 植物油 脂 小麦粉加工品 パン粉 大豆油 じゃがいも	 塩 がらスープ 赤ワイン こしょう 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 和風ドレッシング	927 28.9 425 3.1	コロッケカレーにして食べよう 「コロッケ、ポークカレー」
13 (木)	うどん 牛乳 秋の香うどん カラフル和え たこ焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ	 なめこ しめじ えのきたけ にんじん しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり キャベツ ねぎ	うどん てんぷん ごま 大豆油 小麦粉	 かつおだし 醤油 塩 みりん 昆布 だし ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩 かつおだし	632 27.4 309 2.5	秋を感じよう 「秋の香うどん」
14 (金)	米飯 牛乳 静岡おでん きゅうりとつば漬けの和え物 納豆	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ銚うずら卵 さばいわし 削り粉 アオサ 納豆	 こんにゃく 大根 きゅうり つばづけ	米飯 じゃがいも ごま	 かつおだし 醤油 みりん たれ からし	773 34.4 369 3.8	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
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	牛乳 まぐろ油漬 液卵 ちくわ わかめ 鶏肉 豆腐 白みそ	 生姜 グリンピース きゅうり キャベツ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	麦ご飯 砂糖 植物油 じゃがいも	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん かつお節エキス 青じそドレッシング かつおだし 酒 みりん 塩	724 29.8 421 2.5	ふるさと給食週間 「二色丼(まぐろ油漬)」 

11月 家庭配布献立表

日 (曜)	献立	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)	一ロメモ
		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)	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	牛乳 はんぺん チーズ 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	パン 大豆油 パン粉 でんぷん	 ココアパウダー 塩 こしょう スープストック 醤油 がらスープ	857 30.9 54.1 3.5	 ふるさと給食週間 「黒半べんのチーズフライ」
19 (水)	米飯 牛乳 じゃがいものそばろ煮 大豆サラダ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	米飯 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖	 かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん 薄口醤油 塩 こしょう 酒 醤油 みりん 酢	828 31.7 408 2.8	 ふるさと給食週間 「手作りふりかけ」
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	牛乳 豚肉 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	 たまねぎ たけのこ こんにゃく とうもろこし しめじ にんじん 葉ねぎ	米飯 大豆油 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖	トマトケチャップ 醤油 かつおだし かつお節 塩 薄口醤油	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 
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	牛乳 鶏肉 大豆 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	 たまねぎ にんじん りんご ベースト キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	黒砂糖パン 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 フレンチドレッシング	835 33.5 455 3.1	旬の食材を味わおう 「りんご」
25 (火)	米飯 牛乳 生揚げの中華煮 中華サラダ 揚げぎょうざ	牛乳 生揚げ 豚肉 ちくわ うずら卵 ハム 鶏肉	 にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり きくらげ キャベツ たまねぎ	米飯 大豆油 砂糖 でんぷん 春雨 大豆油 小麦粉 豚脂	中華スープの素 オイスターソース 醤油 中華塩味ドレッシング	866 36.0 429 2.7	大豆製品を食べよう 「生揚げの中華煮」
26 (水)	米飯 牛乳 さわらのてり焼き 即席漬け 豚汁	牛乳 さわら 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	 生姜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根菜ねぎ	米飯 大豆油 ごま 里芋	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	730 31.7 37.1 2.0	魚を食べよう 「さわらのてり焼き」
27 (木)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のツナ和え フライドナッツ	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ まぐろ油漬	 にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ 小松菜 白菜	米飯 里芋 砂糖 ごま油 ごま油 ごま カシューナッツ 大豆油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 酢 醤油 塩	796 27.6 36.1 2.1	旬の食材を味わおう 「田舎煮(里芋、大根、ごぼう)」
28 (金)	うどん 牛乳 カレー南蛮 海藻サラダ あんまん	牛乳 豚肉 スキムミルク 油揚げ ひじき わかめ 茎わかめ あんまん	 にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根菜ねぎ きゅうり キャベツ 白きくらげ	うどん 大豆油 でんぷん ごま 小豆あん 小麦粉 砂糖 ラード	 カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング	751 26.8 35.1 2.7	体を温める食べ物を食べよう 「カレー南蛮」

※ 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そば、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。

