



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
4日 (火)	ごもくずし 環境おうえん給食	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	こめ さとう	632 20.7 360 2.2	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。今日の給食で使う予定のお茶クリーミー大福のお茶は有機農業で作られました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらすいりあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん		
	さつまじる	とうふ みそ	ごぼう だいこん はねぎ	さつまいも		
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	いんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ		
5日 (水)	普通日課3時間 給食なし(5年生はお弁当の用意をお願いします)					
6日 (木)	しょくパン メイプルジャム			しょくパン メイプルジャム	578 22.1 365 2.1	かぶは大根と似てますが、大根よりもあく、なめらかのが特徴です。これから旬を迎めます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは はくさい	あぶら こむぎこ バター		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
7日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	590 29.4 350 2.3	さけは秋に旬を迎える魚です。さけは白身魚の仲間ですが、食べているエサによってピンク色になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや れんこん	さとう あぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな はねぎ			
10日 (月)	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん いんげん	こめ むぎ あぶら じやがいも	608 23.5 370 2.0	11月8日は、いい歯の日です。歯の健康のため、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	はっことうにゅう	はっことうにゅう				
	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう		
11日 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650 24.3 379 1.9	きなこあげパンは給食室で作っています。揚げたパンにきなこ砂糖をまぶして作ります。
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	みかん		みかん			
	チーズ	チーズ				
	むぎごはん			こめ むぎ		
12日 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636 27.8 392 2.0	11月12日からの1週間は、ふるさと給食週間です。静岡由来の食べ物がたくさん出ます。
	しづおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ すじぼこ おでんこ くろはんべん うずらたまご	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう		
	おちゃプリン	とうにゅう	りょくちゃ	さとう		
	メンチカツバーガー ^(バーガーパン、メンチカツ、ポイルキャベツ)	ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ	バーガーパン あぶら パンこ さとう こむぎこ		
13日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626 22.0 317 2.8	バーガーパンに、メンチカツとキャベツをはさんで、メンチカツバーガーを作って食べましょう。
	さつまいものカレースープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	あぶら さつまいも		
	くりごはん			こめ もちごめ くり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	りょくちゃ	あぶら パンこ こむぎこ		
14日 (金)	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ		592 20.5 357 2.4	黒はんぺんは静岡県の特産品の一つです。衣には静岡県産の緑茶が混ざっています。
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	うどん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
17日 (月)	りんごゼリー		りんご	さとう	617 23.0 296 2.3	大学芋は、さつまいもを油であげて、あまいタレをからめて作ります。旬のさつまいもを味わいましょう。
	からしみそあんかけうどん					
	ぎゅうにゅう					
	だいがくいも					
	りんごゼリー					



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
18日 (火)	むぎごはん	ふるさと給食週間			こめ むぎ	生あげは豆腐をあげて作ります。うすく切ってあげる油揚げに対して厚く切るため、厚あげとも言います。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なまあげのちゅうかに		ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	ごまあぶら さとう かたくりこ	
	きゅうりのちゅうかあえ			きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら	
	みかん			みかん		
19日 (水)	ソフトフランスパン	海外の食文化 を知ろう (フランスの料理)			ソフトフランスパン	ラタトイユは、フランスの郷土料理です。トマトやたまねぎ、なすなどの野菜を煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンソテー		とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン	あぶら さとう	
	ラタトイユソース			チンゲンサイ もやし とうもろこし	じゃがいも	
	ポテトスープ				さとう	
20日 (木)	とうにゅうブラマンジエ		とうにゅう			豆腐は大豆から作られます。大豆は「畑のお肉」と言われるほど、栄養いっぱいの食べ物です。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーカレーどうふ		ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ	ごまあぶら さとう かたくりこ	
	パンサンスー			にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング	
21日 (金)	あじつけにぼし		にぼし		さとう	静岡県は、まぐろ類缶詰の生産量が全国一位です。給食も静岡県内の工場で作られたものを使っています。
	げんまいしょくパン いちごジャム	ふるさと 給食の日			しょくパン げんまい いちごジャム	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ツナとやさいのマヨネーズやき		まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも マヨネーズ	
	にくだんごのスープ		にくだんご	にんじん したけ たけのこ もやし チングンサイ		
25日 (火)	むぎごはん				こめ むぎ	11月24日は和食の日です。給食ではかつお節からだしをとっています。だしのうま味を感じてみましょう。
	ぎゅうにゅう	和食献立	ぎゅうにゅう			
	さばのしょうがに		さば	しょうが	さとう	
	やさいのふくめに		とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう じゃがいも	
	みそしる		とうふ みそ	だいこん こまつな はねぎ		
26日 (水)	ロールパン				ロールパン	じゃがいもにはいろいろな種類があります。給食でよく使うのは煮崩れしにくいメークインです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのシチュー	にくだんご	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
27日 (木)	わかめごはん	わかめ			こめ むぎ	とり肉のみそからめは、油あげたとり肉に、甘辛いみそダレをからめて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ			かたくりこ あぶら さとう	
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	ようなしゼリー		ようなし	さとう		
28日 (金)	きりめいりマーガリンパン				ロールパン マーガリン	パンに切り目が入っているので、やきそばをはさんでやきそばパンを作って食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
	さつまいもチップス			さつまいも さとう あぶら		

☆給食がないクラス：7日(金)3年生 社会科見学のため

20日(木)～21日(金)6年生 修学旅行のため

27日(木)5,6,7,8組 まるる職業体験のため

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。

※栄養価は3・4年生の数値です。

※家庭配布用献立表には、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。

