



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 <small>環境おうえん給食</small>	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ム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		
	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	りよくちや	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)	しよくパン メイプルジャム			しよくパン メイプルジャム	578 22.1 365 2.1	かぶは大根と似てますが、大根よりもあまく、なめらかなのが特徴です。これから旬を迎えます。
	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 だいず 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 パター		
	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 こんにやく 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 じゃがいも	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 <small>カミカミ献立</small>	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		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
11日 (火)	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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				
12日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	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 くろはんぺん うずらたまご	だいこん こんにやく	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	りよくちや	さとう		
13日 (木)	メンチカツバーガー (バーガーパン、メンチカツ、 ボイルキャベツ)	ぶたにく だいず	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	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
14日 (金)	くりごはん			こめ もちごめ くり	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。
	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	りよくちや	あぶら パンこ こむぎこ		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
17日 (月)	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 かたくくり ごまあぶら	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。
	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		
	りんごゼリー		りんご	さとう		

ふ
る
さ
と
給
食
週
間



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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
18日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	607 24.3 424 1.6	生あげは豆腐をあけて作ります。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			ソフトフランスパン	636 25.2 389 2.5	ラタウイユは、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 ラタウイユソース	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		
	ポテトスープ		チンゲンサイ もやし とうもろこし	じゃがいも		
	とうにゅうブラマンジェ	とうにゅう		さとう		
20日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	611 28.9 447 1.7	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、栄養たっぷりの食べ物です。
	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		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
21日 (金)	げんまいしよくパン いちごジャム			しよくパン げんまい いちごジャム	575 27.1 366 2.2	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います。
	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 チンゲンサイ			
25日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	605 25.0 375 2.1	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	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	612 24.6 428 2.3	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	649 23.7 320 1.9	とり肉のみそからめは、油であげたとり肉に、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	577 24.5 374 2.3	パンに切り目が入っているの、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 まある職業体験のため

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。

