

11月 家庭配布献立表

日 (曜)	献立	中学	Aブロック	東部学校給食センター	調味料	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			
4 (火)	米飯			米飯		799	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」
	牛乳	牛乳				26.2	
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	388	
	厚焼卵	全卵			しょう油 魚介エキス	1.8	
	大根と豚肉の炒め煮	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		
	環境にやさしいお茶クリーム 大福	乳製品 白いんげん豆	緑茶粉末	砂糖 もち粉			
5 (水)	米飯			米飯		758	ふるさと給食の日 「野菜の磯香和え」 
	牛乳	牛乳				34.0	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 赤みそ		でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん	384	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし	2.2	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ごんにゃく 大根 ごぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
6 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		832	パンにはさんで食べよう 「ハンバーグ」
	牛乳	牛乳				34.9	
	ハンバーグ	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	354	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	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	3.7	
	白菜スープ	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		
7 (金)	米飯			米飯		879	海外の食文化を知ろう
	牛乳	牛乳				30.3	
	キムチチゲ	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	392	
	ナムル	ハム	ほうれん草 もやし		ナムルドレッシング	2.8	
	春巻	鶏肉 ほたて貝エキス	たけのこ たまねぎ	大豆油 小麦粉			
10 (月)	米飯			米飯		636	昆布を食べよう 「昆布の佃煮」
	牛乳	牛乳				26.5	
	大根のそぼろ煮	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	331	
	野菜のごま和え	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	2.6	
	昆布の佃煮	昆布		ごま	醤油		
11 (火)	米飯			米飯		927	コロッケカレーにして食べよう 「コロッケ、ボーケカレー」
	牛乳	牛乳				28.9	
	コロッケ			大豆油 じゃがいも 植物油 脂 小麦粉加工品 パン粉		425	
	ボーケカレー	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 じゃがいも	塩 がらスープ 赤ワイン こしょう カレーパウダー 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	3.1	
	ごんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ	サラダごんにゃく ほうれん草 キャベツ 白きくらげ		和風ドレッシング		
12 (水)	うどん			うどん		632	秋を感じよう 「秋の香うどん」
	牛乳	牛乳				27.4	
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ 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	309	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩	2.5	
	たこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし		
13 (木)	米飯			米飯		773	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	牛乳	牛乳				34.4	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒はんぺん すじ銚 とうもろこし じゃがいも じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋	ごんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	369	
	きゅうりとつば漬けの和え物		きゅうり つばづけ	ごま		3.8	
	納豆	納豆			たれ からし		
14 (金)	麦入り米飯(5%)			麦ご飯		724	ふるさと給食週間 「二色丼(まぐろ油漬)」 
	牛乳	牛乳				29.8	
	二色丼	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	421	
	和風サラダ	ちくわ わかめ	きゅうり キャベツ	青じそドレッシング		2.5	
	みそけんちん汁	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		
17 (月)	食パン			パン		857	ふるさと給食週間 「黒はんぺんのチーズフライ」 
	牛乳	牛乳				30.9	
	チョコレートクリーム			水あめ 小麦粉 ショートニング	ココアパウダー	541	
	黒はんぺんのチーズフライ	はんぺん チーズ		大豆油 パン粉		3.5	
	野菜スープ	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		みかん				

11月 家庭配布献立表

日 (曜)	献立	中学	A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
		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)	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 どうもろこし 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」
19 (水)	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 どうもろこし 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 かつお節 塩 薄口醤油	トマトケチャップ 醤油 かつおだし	765 27.8 404 2.8	
20 (木)	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 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 どうもろこし 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 フレンチドレッシング	スープストック 塩 こしょう がら スープ	835 33.5 455 3.1	
21 (金)	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	
25 (火)	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 根深ねぎ	米飯 大豆油 ごま 里芋	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	730 31.7 371 2.0	
26 (水)	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 カシューナッツ 大豆油	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 塩	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)」
27 (木)	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	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ 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 26.8 351 2.7	
28 (金)	ミルク食パン 牛乳 フィッシュバーガー せんキャベツ じゃがいものトマト煮	スキムミルク 牛乳 ブタスダラ 鶏肉	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン 大豆油 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 大豆油	中濃ソース トマトケチャップ トマトペースト スープストック 塩 こしょう 赤ワイン がらスープ	676 27.6 320 2.7	

※ 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。

