

令和7年11月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数17回）

令和7年度 献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	613 24.1 319 2.1	お茶の日献立 ふるさと給食週間 (4日～11日)
	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	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく はねぎ	じゃがいも		
5 (水)			きゅうしょくなし			
6 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	568 24.2 296 1.9	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	はるさめ さとう あぶら		
	とうふときのこのスープ	とうふ とりにく	しめじ えのきたけ			
7 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	592 24.6 332 2.2	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう		
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
10 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	602 24.7 347 2.2	ふるさと給食週間 環境おうえん給食
	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 こんにび さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
	おひたし		こまつな はくさい にんじん			
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいらく	にゅうせいひん しろいんげんまめ	まっちゃん	さとう もちこ じょうしんこ		
11 (火)	しょくパン			パン	617 24.6 329 2.3	ふるさと給食週間
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとさつまいもの あまからに	とりにく だいす	しょうが	さつまいも でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら		
	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ			
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	584 26.7 374 2	からだをつくる たべもの 「たまご・とりにく・ にぼし」 ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さんおんとう ごま		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
13 (木)	ロールパン			パン	578 21.3 331 2.8	彩りを楽しもう 「フレンチサラダ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごシチュー	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり あかピーマン	あぶら さとう		
14 (金)	カミカミカレーライス	ぶたにく いか チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ れんこん グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	597 23.2 321 2.1	よくかんで食べよう 「カミカミ カレーライス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
17 (月)	ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう もやし しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	602 25.9 371 1.6	海外の食文化を 知ろう(韓国) 「ビビンバ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	ミックスナッツ	ひよこまめ そらまめ		カシューナッツ		
18 (火)	うどん			うどん	615 23.2 292 1.9	秋が旬の食材 「さつまいも」
	からしみそあんかけ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん 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		

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
19 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	599 25.8 375 1.9	みその香りを楽しもう 「田舎煮」
	いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう		
	なっとう	なっとう		タレ		
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう		
20 (木)	かぶいりポトフ	とりにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも	626 25.1 386 2.1	給食の人気メニュー 「きなこあげパン」
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	あつやきたまご いりどり	たまご		さとう でんぶん		
21 (金)	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さんおんとう あぶら	595 25.6 398 2	和食の日献立 ふるさと給食の日 
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さんおんとう さとう でんぶん		
	パンサンスー		にんじん キャベツ きゅうり	マロニー ごま ごまあぶら さとう		
	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン さとう マーガリン		
26 (水)	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	584 23.4 408 1.6	野菜をたくさん 食べよう
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぶん		
	きのこピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	しめじ えのきたけ	こめ むぎ あぶら		
	ミートボール ポテトスープ	とりにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	パンこ あぶら さとう じゃがいも		
27 (木)	いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう	579 20.2 258 2.1	旬の食材 「きのこ」
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ にんじん はくさい	さつまいも		
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
	日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食 材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ ンスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも 深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食 文化について考えてみましょう。					

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等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。 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

※食材の使用については今後さらに安全確認に努めています。 ※都合により献立に変更がある場合があります。

※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生、くるみを原材料とした給食の提供はありません。

※家庭配布献立表には、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。

※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。

○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社



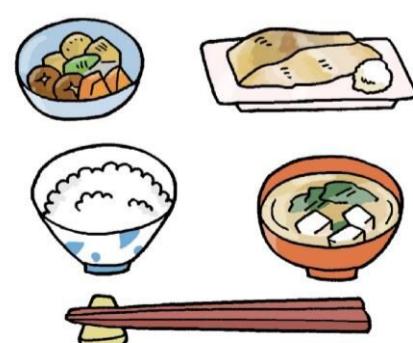
静岡市学校給食Webサイト内の『じょっかんくんの旅』で、
江尻小の給食を紹介しています。ぜひご覧ください。

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。10日の給食で使う予定のお茶は有機農業で作られました。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食
材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ
ンスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも
深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
文化について考えてみましょう。



11月24日は祝日な
ので、21日の給食で
和食の献立を提供し
ます。