

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
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	613	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			24.1	
	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	319	
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ		2.1	
	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	ふるさと給食週間 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ	296	
	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	1.9	
	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	ふるさと給食週間 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	さばのみそに	さば みそ		さとう	332	
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング	2.2	
	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	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			24.7	
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うすらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	347 2.2	
	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ふく	にゅうせいひん しろいんげんまめ	まっचा	さとう もちこ しょうしんこ		
11 (火)	しょくパン			パン	617	ふるさと給食週間 
	いちごジャム		いちご	さとう	24.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			329	
	とりにくとさつまいもの あまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぷん こむぎこ さとう ごま あぶら	2.3	
	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	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			26.7	
	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	374 2	
	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	彩いを楽しもう 「フレンチサラダ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
	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 グリーンピース	さとう あぶら	331 2.8	
	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	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			23.2 321 2.1	
	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	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			25.9	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		371 1.6	
	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	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 でんぷん ごまあぶら	23.2 292 1.9	
	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			こめ むぎ	599	みその香を楽しもう 「田舎煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	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	375 1.9	
	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		
20 (木)	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	626	給食の人気メニュー 「きなこあげパン」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1	
	かぶいりポトフ	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも	386 2.1	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	595	和食の日献立 ふるさと給食の日 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	398	
	いりどり	とりにく	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	2	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
25 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	584	つるっとした食感を 楽しもう 「バンサンスー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4	
	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 でんぷん	408 1.6	
	バンサンスー		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		
26 (水)	マーガリンパン			パン さとう マーガリン	584	野菜をたくさん 食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	
	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	317 2.4	
	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	でんぷん		
27 (木)	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのきたけ	こめ むぎ あぶら	579	旬の食材 「きのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.2	
	ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	258 2.1	
	ポテトスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
28 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	586	おなかをきれいに する食べ物 「かいどう」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう	382 1.8	
	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		

※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きます。 ※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、スプーンの特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『しゅっかんくんの旅』で、
江尻小の給食を紹介しています。ぜひご覧ください。

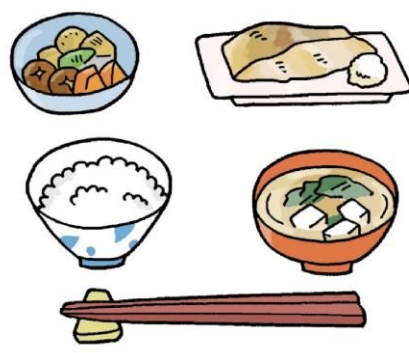
静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。10日の給食で使う予定のお茶は有機農業で作られました。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。



がつ にち わ しょうく ひ

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しよく じ し ぜん うつく き せつ ひょうげん ねんちゆうぎょう じで自然の美しさや季節を表現し、年中行事ねんちゆうぎょう じ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。