



# 11月 家庭配付用献立表



◎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。



		小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
4 (火)	米飯(減量) 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 みそ汁	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む			
		牛乳		米飯		606 24.5	魚を食べよう 魚にはたんぱく質や脂質などの栄養が含まれています。特にいわしには魚特有の脂質が多く、頭の働きをよくしてくれるといわれています。
		いわし	生姜 梅	砂糖	醤油 塩	548 2.3	
		油揚げさつまあげ豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
		豆腐 わかめ みそ	白菜 ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
5 (水)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー 野菜サラダ パインアップル缶			麦ご飯		711 25.7 416	いい歯の日献立 11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康のために、よくかんで食べましょう。
		牛乳				2.1	
		豚肉 いか 大豆 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 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ 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		
			キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング		
6 (木)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 おひたし ももまん	牛乳		米飯		654 23.4 335	骨や歯を丈夫にする食べ物「生揚げ」
		豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	2.1	
		わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
		小豆		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩		
7 (金)	うどん 牛乳 秋の香うどん 小かぶの甘酢漬け 大学芋	牛乳		うどん		623 21.3 333	環境おうえん給食
		鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 塩 みりん	2.1	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。「大学も」に使用するさつまいもは有機農業で作られました。
		小かぶ		砂糖	酢 塩		
			有機農業で作られた さつまいもを使用しています	さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
10 (月)	米飯(減量) 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜の磯香和え 駿河汁	牛乳		米飯		534 22.9 390	ふるさと給食週間
		鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	2.3	ふるさと給食週間には、静岡の食材がたくさん登場しますのでお楽しみに!
		のり	キャベツ 小松菜 もやし		醤油 かつおだし		
		いわしのつみれ 青のりボール	生姜 大根 こんにゃく 白菜 にんじん 葉ねぎ		かつお節		
		みそ					
11 (火)	米飯(減量) 牛乳 静岡おでん 野菜のレモンじょうゆ和え 納豆	牛乳		米飯		583 25.9 344	ふるさと給食週間
		昆布 豚もつ 牛すじさつまあげ 黒はんぺん すじ鉢 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	2.5	「静岡おでん」の代表的な具材の黒はんぺんは、昔から焼津での製造が有名です。おでん粉をかけて食べましょう。
			ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし		
		納豆			たれ		
12 (水)	食パン(減量) 牛乳 ツナサンド 大豆とウインナーのトマト煮 ブルーベリーゼリー			パン		648 25.9 333	ふるさと給食週間
		牛乳				2.9	静岡県は、まぐろ類缶詰の生産量全国1位です。静岡が誇る人気のツナで「ツナサンド」を作って食べましょう。
		まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ			
		ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウス ターソース 塩 こしょう 赤ワイン		
			ブルーベリー				
13 (木)	米飯 牛乳 しづまえマンダイの中華丼 大根ときゅうりの中華漬け 久能の葉しようがまん	牛乳		米飯		582 23.7 290	ふるさと給食週間
		アカマンボウ 鶏肉 あさり	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイス ターソース 醤油 とんこつスープ	2.0	「しづまえ」とは、静岡市沿岸のことです。由比漁港や用宗漁港で水揚げされたしづまえブランドの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいです。
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
		大豆粉末 豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しようがまん	小麦粉 砂糖	塩 こしょう		
14 (金)	米飯 牛乳 静岡きんぴら ひじき入りおひたし きのこのみそ汁	牛乳		米飯		579 21.1 386	ふるさと給食週間
		豚肉 黒はんぺん	こんにゃく ごぼう にんじん	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉	1.9	「静岡きんぴら」は、ごぼうのきんぴらに、黒はんぺんを入れて作ります。黒はんぺんのうま味と隠し味のカレー粉で一味違う美味しさになります。
		ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
		豆腐 油揚げ みそ	白菜 大根 えのき なめこ 葉ねぎ		かつおだし		
17 (月)	ロールパン(減量) 牛乳 スペインオムレツ オリーブサラダ ひよこ豆のスープ			パン		585 24.4 313	海外の食文化を知ろう スペイン献立
		牛乳				2.2	「スペインオムレツ」は、じゃがいもやたまねぎが入っているのが特徴です。
		鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぶん 植物油	酢 塩		
		ベーコン	レタス きゅうり オリーブ しめじ レモン 果汁	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
		鶏肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ	でんぶん	スープストック 醤油 塩 こしょう とりがらスープ		

小学校		Aブロック		中吉田学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
18 (火)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のツナ和え 静岡の実だくさん汁	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん 塩	597 22.7 404 1.8	ふるさと給食の日 静岡県でたくさん栽培されている小松菜は、色の濃い野菜でアグ少ないので、和食にも洋食にも向いています。今日はツナ和えにしました。
		牛乳					
		黒はんぺん					
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油		
		豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 めじめじ 葉ねぎ		かつおだし		
19 (水)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ			米飯		628 26.7 385 2.5	
		牛乳					
		豚肉	たまねぎ 生姜 にんにくりんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
		ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
		豆腐 わかめ	チングンサイ どうもろこし		とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
20 (木)	米飯(減量) 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 黄桃缶			米飯		579 22.5 352 1.5	だしの日献立 今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、「ちゃんこ鍋」を作りました。和食ならではのだしの風味を味わってください。
		牛乳					
		鶏肉 ミートボール 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃくえのきたけにんじん		かつお節 醤油 塩		
		ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	醤油		
			黄桃				
21 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース グリーンサラダ さつまいも入り蒸しパン			ソフトめん		737 27.8 416 2.3	環境おうえん給食 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す。化学肥料・化学農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。
		牛乳					
		豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト マトリんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム		
			レタス きゅうり 枝豆		フレンチドレッシング		
		豆乳		ホットケーキの素 さつまいも 砂糖 マーガリン			
25 (火)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のてり焼き カラフル和え けんちん汁			米飯		559 22.0 335 1.6	
		牛乳					
		鶏肉	生姜		みりん 醤油 酒		
			キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅		
		豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
26 (水)	米飯(減量) 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 野菜のからし和え 豚汁			米飯		628 27.7 382 1.5	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためにには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようになってしまお。
		牛乳					
		あじ	緑茶	大豆油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう		
			キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉		
		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
27 (木)	食パン(減量) 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ボトフ 抹茶カスタードクリーム			パン		678 25.5 419 2.1	静岡の食べ物を知ろう 「お茶」 静岡県では、お茶の栽培が盛んです。今日は、お茶を味わえるメニューを取り入れました。「抹茶カスタードクリーム」のお茶の風味を味わってください。
		牛乳					
		まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ どうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	こしょう		
		ウインナー	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ チングンサイ		コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
		牛乳 鶏卵	抹茶	小麦粉 コーンスターク 砂糖 バター 生クリーム	バニラエッセンス		
28 (金)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物 かにかまサラダ 茶わん蒸し			米飯		596 24.4 296 1.7	季節の料理や食べ物をしろう「里芋」 日本では、いろいろな種類のいもが食べられていますが、里芋は秋に旬を迎えます。
		牛乳					
		豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆	里芋 砂糖	かつおだし 酒 醤油		
		かにかまぼこ	きゅうり もやし		和風たまねぎドレッシング		
		鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩 魚醤		

\*麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

\*米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

◎食育だより（建学社）、食育ブック（少年写真新聞社）、学校給食（全国学校給食協会）のイラストを使用しています。



学校給食課  
ウェブサイト  
ぜひ見てね！



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。

\*食材の使用については、安全確認に努めています。

\*静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

\*魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。