



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。



ふるさと給食の日

環境おうえん給食



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター	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 調味料		
4 (火)	米飯(減量) 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	カロテン、ビタミンCを多く含む 生姜 梅 切干大根 にんじん 白菜 ほうれん草 根菜ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 じゃがいも かつおだし	606 24.5 548 2.3	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。
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	牛乳 豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク 野菜サラダ パインアップル	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご ベーコン キャベツ きゅうり 枝豆 パインアップル	麦ご飯 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 カレー粉 トマト ケチャップ 中濃ソース フィッシュカル シウム イタリアンドレッシング	711 25.7 416 2.1	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。
6 (木)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 おひたし ももまん	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ わかめ 小豆	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく いたけ ほうれん草 キャベツ	米飯 里芋 砂糖 ごま油 醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油 かつおだし 小麦粉 砂糖 ラード 植物油 塩	654 23.4 335 2.1	骨や歯を丈夫にする食べ物「生揚げ」 生揚げは大豆製品のためたんぱく質を豊富に含みます。豆腐を油で揚げて作ります。薄く切った豆腐を揚げた油揚げに対して厚く切った揚げたため、厚揚げともいいます。
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 鶏肉 油揚げ 小かぶ 大学芋	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根菜ねぎ 小かぶ 有機農業で作られたさつまいもを使用しています	うどん でんぶ 砂糖 さつまいも 大豆油 ごま 砂糖 醤油 酢	623 21.3 333 2.1	環境おうえん給食 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。「大学いも」に使用するさつまいもは有機農業で作られました。
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 鶏肉 豆腐 のり いわしのつみれ 青のりボール みそ	たまねぎ キャベツ 小松菜 もやし 生姜 大根 こんにゃく 白菜 にんじん 葉ねぎ	米飯 豚脂 砂糖 でんぶ 醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし かつお節	534 22.9 390 2.3	ふるさと給食週間 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！
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 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒はんぺん すじ 鰯 うずら 卵 おでん粉 納豆	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米飯 じゃがいも 砂糖 醤油 かつおだし たれ	583 25.9 344 2.5	ふるさと給食週間 「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。
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	牛乳 まぐろ油漬 ウインナー 大豆 チーズ ブルーベリー	きゅうり たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース ブルーベリー	パン マヨネーズ 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	648 25.9 333 2.9	ふるさと給食週間 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「ツナ」サンドを作って食べましょう。
13 (木)	米飯 牛乳 しずまえマンダイの中華丼 大根ときゅうりの中華漬け 久能の葉しょうがまん	牛乳 アカマンボウ 鶏肉 あさり ひじき 豆腐 油揚げ みそ	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 きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しょうが 酢漬	米飯 大豆油 ごま油 でんぶ 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 塩 こしょう	582 23.7 290 2.0	ふるさと給食週間 「しずまえ」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ず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。
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 豚肉 黒はんぺん ひじき 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 大根 えのきたけ なめこ 葉ねぎ	米飯 大豆油 砂糖 ごま 醤油 カレー粉 醤油 かつおだし かつおだし	579 21.1 386 1.9	ふるさと給食週間 「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。
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	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこめ	たまねぎ レタス きゅうり オリーブ しめじ レモン果汁 にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 でんぶ 植物油 サラダ油 砂糖 でんぶ スープストック 醤油 塩 こしょう とりがらスープ	585 24.4 313 2.2	海外の食文化を知ろう スペイン献立 「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。

小学校		Aブロック		中吉田学校給食センター		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
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	調味料		
18 (火)	米飯(減量)			米飯		597	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、色の濃い野菜でアークが少ないので、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	牛乳				22.7	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん	塩	404	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油	1.8	
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし		
19 (水)	米飯			米飯		628	
	牛乳	牛乳				26.7	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ベーコン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	385	
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング	2.5	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	チンゲンサイ 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)			米飯		579	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	牛乳				22.5	
	ちゃんこ鍋	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	352	
	野菜のごま和え(フェアトレード)	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	1.5	
	黄桃缶		黄桃				
21 (金)	ソフトめん			ソフトめん		737	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	牛乳				27.8	
	ミートソース	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご ベーコン	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 フィッシュカシウム	416	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり 枝豆		フレンチドレッシング	2.3	
	さつまいも入り蒸しパン	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)			米飯		559	
	牛乳	牛乳				22.0	
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜		みりん 醤油 酒	335	
	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	1.6	
	けんちん汁	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)			米飯		628	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためには、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しましょう。
	牛乳	牛乳				27.7	
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	緑茶	大豆油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう	382	
	野菜のからし和え		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	1.5	
	豚汁	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)			パン		678	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	牛乳				25.5	
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	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	419	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ チンゲンサイ		コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	2.1	
	抹茶カスタードクリーム	牛乳 鶏卵	抹茶	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	バニラエッセンス		
28 (金)	米飯			米飯		596	季節の料理や食べ物を しょう「里芋」 日本では、いろいろな種類の里芋が食べられています。里芋は秋に旬を迎えます。
	牛乳	牛乳				24.4	
	里芋といかの煮物	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	296	
	かにかまサラダ	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	1.7	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩 魚醤		

※種類の製造過程で、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。

©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。



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。