

11月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		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		
4 (火)	米飯			米飯		797 28.5 362 2.6	カルシウム カルシウムは、おもに骨 や歯を形づくる栄養素で すが、筋肉が動くように 刺激したり、血管の壁を 強くしたりする働きもあり ます。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆 粉	キャベツ にら 生姜 にんに く	豚脂 砂糖 小麦粉 米 粉 大豆油	醤油 酒 塩 香辛料		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根		中華ドレッシング		
	春雨スープ	鶏肉 わかめ	にんじん しいたけ 白菜 も やし	春雨	スープストック 塩 こしょう 酒		
5 (水)	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩	718 29.4 360 2.1	具たくさん 「ちゃんこ鍋」 を食べよう 具たくさんな「ちゃんこ鍋」 を食べよう
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼き豆腐	白菜 こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ		醤油 塩 かつおだし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩		
6 (木)	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま		789 30.9 370 3.1	秋の味覚を味わおう 今日は、秋に旬を迎える きのこ類を使った「秋の 香うどん」とさつまいもを 使った「大学いも」です。 秋の旬の味を楽しみま しょう。
	うどん			うどん			
	牛乳	牛乳					
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ ま いたけ にんじん 白菜 こんに ゃく しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩 みりん		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
7 (金)	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢	749 25.6 367 2.2	みかんを食べよう みかんには、ビタミンCが 多く含まれ、他にもカロテ ンやクエン酸も豊富に含ま れています。疲労回復や風 邪の予防、回復に効果が あります。
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 赤みそ	にんにく 古根生姜 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 酒 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油		
10 (月)	菊花みかん		みかん			774 32.8 352 2.0	たこ 今日は、タコの形をした たこ焼きです。たこは、た んぱく質を多く含み、か めばかむほどおいしいの で、よくかんで食べましょ う。
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	ハ宝菜	豚肉 いか うずら卵	古根生姜 にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チン ゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース		
	パンパンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
11 (火)	タコさんたこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖 大豆油	かつおだし 塩	779 30.5 382 4.2	海外の 食文化を知ろう 静岡市には約1万人の外国 の人が暮らしています。料理 を味わいながら、色々な国 の暮らしや文化を知る機会 になればと、給食では海外 料理の提供をしています。
	ソフトフランスパン(減量)			ソフトフランス			
	牛乳	牛乳					
	ラタトゥイユ	ミートボール	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピー マン なす にんじん トマト	砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅう り レモン果汁	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
12 (水)	クレープ(ブルーベリー)	豆乳 大豆粉	ブルーベリー果汁 レモン果 汁	砂糖 米粉		737 25.3 441 2.5	海外の食文化を知ろう フランス献立 おなかをきれいに する食べ物 「切干大根」 おなかをきれいに する食べ物「切干大根」
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	ホキの米粉お茶フライ	ほき	緑茶	米粉 大豆油	塩 こしょう		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃ く とうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
13 (木)	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	白菜 しめじ ほうれん草 根 深ねぎ		かつおだし	819 27.4 367 2.5	いい歯の日 むし歯や歯周病など、口の 中に病気があると、食べ物 をよくかんで食べられなく なり、栄養も吸収されにく くなってしまいます。11月8 日は「いい歯の日」です。 健康ないい歯を保ち、食 事をおいしく食べられるよ うに以下のことに気をつけ ましょう。
	麦入り米飯			麦ご飯			
	牛乳	牛乳					
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スkimミル ク いか	にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れ んこん	大豆油 じゃがいも 生ク リーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 トマトケチャップ カ レールウ 中濃ソース とんこつ スープ		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
14 (金)	りんご		りんご			714 32.4 351 3.3	いい歯の日献立 ①よくかんで食べよう ②おやつは時間と量を決め て食べよう ③カルシウムを多く含む食 べ物をとろう ④食べた後は歯をみがこう
	ミルク食パン(減量)			ミルクパン			
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のソテーレモン風味	鶏肉	レモン果汁	小麦粉 でんぶん 大豆油	塩 こしょう 醤油		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
17 (月)	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ 小松菜 とうもろこし	じゃがいも でんぶん	塩 こしょう スープストック 醬 油 とりがらスープ	842 29.5 440 2.2	ふるさと給食 今日のかつお入りコロッ ケは、静岡で水揚げされ たかつおを使って作られ たものです。また、みそも 伊豆で作られたものを 使っています。
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	かつお入りコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もや し	ごま 砂糖	醤油		
17 (月)	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白 みそ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	里芋	かつおだし	ふるさと給食	

中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		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		755	韓国料理を食べよう 「海鮮千千ミ」
	牛乳	牛乳				23.8	
	海鮮チヂミ	いか	キャベツ にら	ミックス粉 植物油脂 天 かす 大豆油	かつおだし	372	
	中華サラダ	錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし		中華ドレッシング	2.4	
19 (水)	汁ビーフン	豚肉	チンゲンサイ にんじん にら きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぷ ん	中華スープの素 醤油 フィッ シュカルシウム		和食を味わおう 「茶わん蒸し」
	米飯			米飯		777	
	牛乳	牛乳				26.9	
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいた け たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカル シウム 醤油 みりん	409	
20 (木)	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し	ごま	和風たまねぎドレッシング	2.5	いか いかはとても種類が多い ですが、日本でよく食べら れるのは、スルメイカや、ヤ リイカ、コウイカ、アカイカ、 アオリイカなどです。たん ぱく質、ビタミン、亜鉛を含 みます。亜鉛は不足すると 味覚障害を起こすこともあ ります。
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 かつお調味液 塩 魚醤		
	ソフトめん			ソフトめん		788	
	牛乳	牛乳				30.6	
21 (金)	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チー ズ 牛乳	にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦 粉	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシウム	446	ふるさと給食週間  21日(金)～28日(金)は 「ふるさと給食週間」で す。この期間中は、静岡県 産の食材や、県内で加工 された食品をいろいろと 使った献立にしました。葉 しょうがまんは県内産の葉 しょうがを使い、さばのみ そ煮、茶葉入りメンチカツ、 納豆、ツナ入り厚焼卵は県 内で作られたものです。ま た、静岡の郷土料理、静岡 おでんも登場します。
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅう り		クリーミーコーンドレッシング	3.2	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
	米飯			米飯		764	
25 (火)	牛乳	牛乳				30.7	和食の日献立  「和食の日」は、健康な食生活 を支える栄養バランスを とるため、毎月25日を「和食 の日」として設定しています。 この日は、和食の魅力を 伝えるため、和食の献立に します。
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつま あげ	にんじん たけのこ しいた け チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスター ソース 醤油	339	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		青じそドレッシング	2.1	
	葉しょうがまん	大豆粉	キャベツ たまねぎ にら にん にく 葉生姜酢漬	小麦粉 豚脂 砂糖	塩 こしょう		
26 (水)	米飯			米飯		758	地産地消  地産地消とは、地域で生 産された農林水産物を、そ の地域で消費する取り組 みです。学校給食では、地 域でとれた「地場産物」を 活用することで、地域の産 業や食文化への理解を深 め、地域への愛着を育む とともに、環境問題などの 課題について目を向ける 機会になればと思っています。
	牛乳	牛乳				30.4	
	さばのみそ煮	さば 白みそ 赤みそ	生姜	砂糖	みりん風調味料	390	
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつお節	2.6	
27 (木)	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		和食の魅力とは？  日本の食文化は、ユネスコ無 形文化遺産に「和食；日本人 の伝統的な食文化」として登 録され、世界からも注目さ れています。この「和食」と は、料理のことだけではなく 、「自然の尊重」という精神に 基づいて育まれてきた食に 関する社会的慣習を意味し 、右のような特徴があります 。持続可能な社会を実現す るためにも大切にしていきた い食文化です。11月24日は 、「和食の日」です。25日の 献立はかつお節からだしをと っています。和食を味わい 、だしの風味とその魅力 を感じ、これからの日本の 食文化について考える機 会にいただければと思いま す。
	食パン(減量)			パン		827	
	牛乳	牛乳				34.0	
	茶葉入りメンチカツ	豚肉	たまねぎ 茶葉	パン粉 砂糖 小麦粉 大 豆油	塩 香辛料	407	
28 (金)	みかンドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこ し		みかンドレッシング	3.5	「和食」の特徴  多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重 健康的な食生活を 支える栄養バランス 自然の美しさや季節 の移ろいの表現 正月などの年中行事 との密接な関わり
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワ イン		
	米飯			米飯		803	
	牛乳	牛乳				37.8	
29 (土)	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さ つまあげ 黒半べん す じ鋒 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	373	給食費は全て食材料費に使 われています。 ●少年写真新聞社、学校給 食のイラストを使用してい ます。 ●魚には小骨が残っている ことがあるため、食べる時 は注意しましょう。 ●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。
	きゅうりとつば漬けの和え物		きゅうり つばづけ	ごま		3.5	
	納豆	納豆			たれ		
	米飯			米飯		810	
30 (日)	牛乳	牛乳				30.9	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。
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお		砂糖 植物油脂	醤油 酢 みりん かつおだし 塩	444	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	2.6	
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 豆腐 白みそ 赤 みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ね ぎ	さつまいも	かつおだし		

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。25日の献立はかつお節からだしをとっています。和食を味わい、だしの風味とその魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。