

11月 家庭配付用献立表

		児(中)	Bブロック	門屋学校給食センター			
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)	食パン 牛乳 さわらのクリームソースかけ ミネストローネ フルーツポンチ	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 さわら 牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	カロテン、ビタミンCを多く含む たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト 黄桃 バインアップル ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	炭水化物、脂質を多く含む パン 大豆油 生クリーム じゃがいも マカロニ 砂糖	 塩 こしょう 白ワイン スープストック ホワイトソース とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム ゲル化剤	581 27.7 354 2.4	手を洗おう
5 (水)	米飯 牛乳 カミカミカレー グリーンサラダ こんがりピーンズ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 大豆 ひよこまめ 青のり粉	 にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん りんご ベースト れんこん キャベツ きゅうり 枝豆	米飯 大豆油 じゃがいも 大豆油	 塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風玉葱ドレッシング 塩	670 22.7 372 1.7	「いい歯の日」の献立
6 (木)	米飯 牛乳 じゃがいもと大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	 古根生姜 にんじん たけのこ しいたけ 大根 たまねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ	米飯 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶ ごま油 ごま 砂糖	 醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩 酒 醤油 みりん 酢	643 25.8 380 2.0	手作りふりかけを食べよう
7 (金)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 大根ときゅうりの中華漬け みかん ごま塩	牛乳 豚肉 豆腐 みかん	 しいたけ たけのこ にんじん 古根生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ きゅうり 大根 みかん	米飯 大豆油 でんぶ ごま油 砂糖 ごま油 ごま でんぶ	 酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 酢 醤油 塩 塩	629 23.3 513 1.5	大根のひみつを知ろう
10 (月)	うどん 牛乳 唐しみそあんかけ カラフル和え 焼き栗コロッケ	牛乳 豚肉 みそ 焼	 にんにく 古根生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ごま油 大豆油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でんぶ	 酒 中華スープの素 麻婆豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩	625 24.0 389 2.5	秋を感じる食べ物「栗」
11 (火)	米飯 牛乳 信州煮 野菜のからし和え 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ ちくわ 豆乳	 ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖 粉末油脂	 かつおだし 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 塩 ゲル化剤	647 22.1 316 1.7	信州煮のひみつを知ろう
12 (水)	米飯 牛乳 さわらのてり焼き 切干大根の煮物 みそ汁 コーヒースロップ	牛乳 さわら 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	 切干大根 にんじん こんにゃく しめじ 白菜 大根葉	米飯 大豆油 砂糖 砂糖	 醤油 みりん 酒 かつおだし 醤油 みりん かつおだし インスタントコーヒー 塩	628 27.4 407 1.9	乾物を食べよう 「切干大根の煮物」
13 (木)	食パン 牛乳 オムレツ ポテトサラダ 野菜スープ キャラメルクリーム	牛乳 鶏卵 ハム 豚肉	 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ とうもろこし	パン 大豆油 砂糖 植物油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶ	 トマトケチャップ 塩 酢 塩 こしょう スープストック 醤油	594 21.7 510 2.6	卵料理を食べよう
14 (金)	米飯 牛乳 肉団子シチュー 野菜サラダ りんご	牛乳 鶏肉 大豆粉末 りんご	 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし りんご	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖	 トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	644 20.7 383 2.1	りんごが茶色くなる ひみつを知ろう
17 (月)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ ごま塩	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	 たまねぎ 古根生姜 にんにく りんご ビーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん 小だいず もやし 大根 キャベツ えのきたけ とうもろこし	米飯 大豆油 春雨 ごま でんぶ	 酒 醤油 フィッシュカルシウム ナムルドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 塩	632 25.2 379 2.4	韓国料理を味わおう
18 (火)	食パン 牛乳 さばじゃがコロッケ ポイルドキャベツ 野菜のスープ煮 大豆チョコレート	牛乳 さば みそ 大豆粉末 ひよこまめ 鶏肉 ウインナー 大豆粉 スキムミルク	 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶ 植物油 脂 キャベツ じゃがいも 植物油 脂 砂糖 ココアパウダー	 醤油 塩 こしょう 中濃ソース スープストック 塩 こしょう 醤油 塩	697 25.3 378 2.7	ふるさと給食週間 「さばじゃがコロッケ」 



11月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	児(中)	Bブロック	門屋学校給食センター	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
		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			
19 (水)	米飯	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		560	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	牛乳	牛乳		米飯		22.1	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	34.5	
	小松菜の磯香和え みかん	のり	キャベツ 小松菜 みかん		醤油 みりん かつおだし	2.1	
20 (木)	米飯			米飯		601	ふるさと給食週間 「ひじき胡麻ネーズ」 
	牛乳	牛乳				22.1	
	豆腐入りハンバーグ	大豆粉末 鶏肉 豆腐	たまねぎ	大豆油 豚脂 でんぶん 砂糖	醤油 酒 みりん 塩	39.7	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	きゅうり とうもろこし キャベツ	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油	2.2	
21 (金)	米飯			米飯		625	ふるさと給食週間 「チンゲン菜入りスープ」 
	牛乳	牛乳				25.7	
	あじのオクスズお茶フライ	あじ	緑茶	大豆油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう	37.5	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	ノンエッグマヨネーズ	醤油	1.5	
25 (火)	米飯			ソフトめん		687	ふるさと給食週間 「静岡のしいたけ」 
	牛乳	牛乳				26.4	
	オクスズミートソース	豚肉 牛肉	古根生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマト りんご	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 とんかつスープ トマトケチャップ 塩 フィッシュカルシウム こしょう	37.1	
	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	2.1	
26 (水)	米飯			米飯		628	和食の良さを知ろう
	牛乳	牛乳				25.9	
	じゃがいもといかの煮物	豚肉 生揚げ いか	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム	38.4	
	茶わん蒸し おひたし ごま塩	鶏卵 油揚げ	枝豆 しいたけ ほうれん草 キャベツ		醤油 塩 魚醤油 かつおだし 醤油 かつおだし 塩	2.1	
27 (木)	米飯			米飯		719	魚を食べよう「さわら」
	牛乳	牛乳				31.2	
	さわらのもみじ揚げ	さわら	にんじん	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	36.1	
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 さつまあげ ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 かつおだし	2.1	
28 (金)	食パン			パン		587	自分で作ろう「ツナサンド」
	牛乳	牛乳				24.5	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ		34.6	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんかつスープ 塩 こしょう	2.1	

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病氣予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたいた食品です。



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②以外の学校 ⇒ 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

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※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。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

