

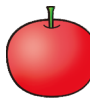
11月 給食献立表



11月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、
白菜、大根、さつまいも、里芋、しいたけ
(太字になっているもの)です。

学校給食の情報やレシピをホームページに
掲載しています。詳しくはこちら



		小学校	Aブロック	薬科学校給食センター			
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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
4 (火)	米飯 牛乳 黒半ぺんの茶揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 環境にやさしい お茶クリーム大福	 牛乳 黒半ぺん 鶏卵 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 白いんげん豆 乳製品 れん乳	緑茶 にんじん こんにゃく 大根 えのきたけ 白菜 葉ねぎ 緑茶粉末	米 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂	醤油 かつおだし かつおだし	695 23.3 410 2.1	静岡市 「お茶の日」 環境おうえん 給食 
5 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル りんご	 牛乳 豚肉 豆腐 ナムル りんご	にんじん 生姜 しいたけ たまねぎ 根深ねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ もやし りんご	米 大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 酒 トウバンジャン テンメンジャン 醤油 中華スープの素 オイスターソース 唐辛子粉 ナムルドレッシング		632 23.6 530 2.0	季節の食べ物 「りんご」 
6 (木)	食パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 森のスパゲッティ  オニオンスープ 	牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン 	 たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ いんげん にんじん たまねぎ パセリ	パン マヨネーズ 大豆油 スパゲッティ じゃがいも	塩 こしょう 塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	645 30.4 352 3.0	季節の食べ物 「きのこ」 
7 (金)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー  大根サラダ 福神漬	牛乳 豚肉 いか  カミカミカレー 大根サラダ 福神漬	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん  キャベツ 大根 福神漬	麦 米 大豆油 じゃがいも  赤ワイン こしょう 中華ソース チャツネ トマトケチャップ フィッシュカルシウム カレールウ カレー粉	青じそドレッシング	696 22.7 364 3.2	いい歯の日 献立 
10 (月)	米飯 牛乳 信州煮  小かぶの甘酢漬け  手作りふりかけ	牛乳 豚肉 黒半ぺん 生揚げ みそ ちりめん干し 塩昆布 かつお節	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 大根 小かぶ 小かぶ葉 小松菜 マンゴー	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油  砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 醤油 酢 塩 酒 醤油 みりん 酢	618 24.4 364 2.1	骨や歯を丈夫に する食べ物 「ちりめん 干し」 
11 (火)	米飯 牛乳 ルーロー飯  汁ビーフン マンゴー缶	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 ベーコン	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ 葉ねぎ マンゴー	米 大豆油 砂糖 ビーフン ごま油 でんぶん	酒 オイスターソース 薄口醤油 中華スープの素 醤油	656 24.3 289 2.0	海外の食文化を 知ろう 「台湾」 
12 (水)	うどん 牛乳 秋の香うどん  野菜のごま和え みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 秋の香うどん 野菜のごま和え みかん	なめこ しめじ えのきたけ にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし  みかん	うどん でんぶん ごま 砂糖 	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 塩 みりん 醤油	526 24.0 393 1.9	大川小献立 
13 (木)	米飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものみそからめ  野菜のツナ和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 鶏肉とじゃがいものみそからめ 野菜のツナ和え すまし汁	生姜 にんじん 小松菜 白菜 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん 青じそドレッシング かつおだし 塩 薄口醤油	647 23.6 361 1.9	だしを 味わおう 
14 (金)	食パン  牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハンバーグ フレンチサラダ 牛乳 スkimミルク	たまねぎ しめじ  キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ	パン でんぶん 砂糖 大豆油 じゃがいも 植物油脂 大豆油 さつまいも さつまいもペースト 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース フレンチドレッシング とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	679 25.1 554 2.2	季節の食べ物 「さつまいも」 

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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
17 (月)	米飯 牛乳  静岡おでん 和風サラダ バインアップル缶	牛乳 油揚げ 	 こんにゃく 大根  キャベツ 小松菜 バインアップル	米 じゃがいも 	 かつおだし 醤油 みりん 和風ドレッシング	597 22.2 346 2.4 	ふるさと 給食週間① 「静岡おでん」 
18 (火)	米飯 牛乳  ししゃものフライ 野菜の煮びたし 豚汁 	牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	 まいたけ 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも 	 塩 こしょう 酒 醤油 かつおだし かつおだし	646 24.0 486 1.5 	ふるさと 給食週間② 「白菜」 
19 (水)	米飯 牛乳  里芋といかの煮物 おかか和え りんごゼリー 	牛乳 いか 豚肉 さつまあげ 生揚げ かつお節	 にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草 キャベツ 	米 里芋 砂糖 砂糖	 かつおだし 酒 醤油 酒 醤油	593 23.9 327 1.9 	ふるさと 給食週間③ 「里芋、大根、 さつまあげ、 こんにゃく」 
20 (木)	ナン  牛乳 ドライカレー  ツナとコーンのサラダ ヨーグルト 	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ まぐろ油漬 ヨーグルト	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース  キャベツ きゅうり とうもろこし 	ナン 大豆油 マヨネーズ 	 塩 赤ワイン こしょう チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース ガラムマサラ ターメリック	779 33.2 418 2.2 	ふるさと 給食週間④ 「まぐろ油漬」 
21 (金)	米飯 牛乳 厚焼卵 野菜の含め煮 実だくさん汁	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	 こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 白菜 大根 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 砂糖 じゃがいも	 酢 醤油 塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	570 21.6 360 1.8 	ふるさと 給食週間⑤ 和食の日 「こんにゃく、 白菜、大根」 
25 (火)	米飯 牛乳 中華丼  リャンパン 大学いも	牛乳 豚肉 いか うずら卵  ハム	 生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし	米 大豆油 ごま油 でんぶん 春雨 さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング 醤油 酢	701 23.5 411 1.9 	ふるさと給食 「さつまいも」 
26 (水)	米飯 牛乳  大根のそぼろ煮 野菜のアーモンド和え 納豆	牛乳 豚肉 生揚げ 納豆	 大根 にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 里芋 でんぶん 砂糖 アーモンド 砂糖	 酒 醤油 醤油 たれ	646 26.7 341 1.7 	骨や歯を丈夫に する食べ物 「納豆」
27 (木)	ソフトめん 牛乳 ミートソース  パンパンジー フルーツよせ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 豆腐 	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり バインアップル 黄桃	ソフトめん 大豆油 砂糖 マヨネーズ	 塩 赤ワイン こしょう オールスパイス 中濃ソース チャツネ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 棒々鶏ドレッシング	639 26.8 360 2.5 	大川小献立
28 (金)	米飯 牛乳  いわしの唐揚げごま酢かけ おひたし けんちん汁	牛乳 いわし わかめ  豆腐	 ほうれん草 キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ 大根 葉ねぎ	米 大豆油 ごま 砂糖 でんぶん 大豆油 じゃがいも	 酢 醤油 みりん 酒 かつおだし 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	573 21.7 372 1.7 	魚を食べよう 「いわし」

☆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、もも、りんご、ゼラチン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。
 ☆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。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。
 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、
 ワークシート集」(全国学校給食協会)、「子ども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。