

11月のきゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数17回）

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

日	曜日	こんだて	栄養量						
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	27.4	342	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	10月の後半ぐらいいから牛乳の残りがかなり目立ちます。牛乳は、大事なカルシウムの供給源です。寒くなってきた、冷たいかもしれませんがしっかり飲みましょう。			
		さけのしおやき	さけ						
		いそかあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん					
		みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ	さつまいも				
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	23.7	418	2.4
		くろパン			パン さとう	今日のだいずとウィンナーのトマト煮は、ウィンナーやじゃが芋が入っていて、こってりした味付けなので、コーンサラダは、さっぱりした手作りのドレッシングにしました。残さず食べましょう。			
		だいずとウィンナーのトマトに	だいず ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト しめじ	あぶら じゃがいも さとう				
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら さとう				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	23.1	380	2.8
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	今日は、今年度初めてのみかんです。今年は、夏の暑い時期に提供する冷凍みかんが、昨年度のみかんが不作だったため冷凍みかんが休売で提供できませんでした。これからみかんがおいしくなります。みかんはかぜの予防になるので、たくさん食べてください。			
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	ごまあぶら さとう でんぶん				
		もやしとにらのソテー		もやし にら しめじ	あぶら				
		くだもの		みかん					
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	22.0	313	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ	今週は、ふるさと給食週間です。地場産物を多く使った献立になっています。今日の県内産の食材は牛乳・米・葉ねぎ・小松菜・味噌です。			
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	あぶら でんぶん さとう				
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん					
		みそしる	わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	26.5	373	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、牛乳・米・豚肉・生揚げ・椎茸・こんにゃく・納豆・もやし・味噌が県内産の食材です。			
		いなか	こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	しいたけ こんにゃく だいこん にんじん しょうが にんにく	さといも さとう ごまあぶら				
		なっとう	なっとう						
		もやしとコーンのおひたし		とうもろこし もやし	ごま				
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	22.3	368	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、牛乳・米・黒はんぺんのお茶フライ・かつお節・豆腐・味噌・こんにゃく・葉ねぎ・ふりかけが県内産の食材です。ふりかけは、清水でつくられています。			
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん				
		じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう				
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん にんじん しょうが はねぎ					
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	23.7	324	2.7
		マーガリンパン			パン さとう マーガリン	ツナと野菜のチーズ焼きは、一つずつカップに詰めて焼きました。味わって食べてください。チーズ焼きの中のツナは、全国で売られている大半が静岡県で生産されています。			
		ツナとやさいのチーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	あぶら じゃがいも マヨネーズ				
		ワンタンスープ	ぶたにく みそ たまご	にんじん もやし ねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん ごまあぶら				
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	21.8	310	1.8
		ちらしずし	あぶらあげ たまご	たけのこ にんじん	こめ さとう	15日は七五三です。一日早いですが、今日は七五三の行事食で「ちらしずし」にしました。錦糸卵をちらしずしの上にかけて食べてください。今日は、牛乳・米・筍・椎茸・豆腐・味噌・こんにゃくが県内産の食材です。			
		みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごまあぶら じゃがいも				
		クリームだいふく			クリームだいふく				
17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	24.9	342	2.1
		あげパン			パン あぶら さとう	今日は、久々のみなさんが楽しみにしている揚げパンです。今月から毎月、砂糖の揚げパンときな粉の揚げパンを交互に出す予定です。			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも				
		こんぶだいず	こんぶ だいず						

18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654	23.8	300	2.0
		からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	今日は、60kgのさつまいもを乱切りにして大学芋を作りました。生のさつまいもはとても硬いので、大量に切るのは、すごく大変がみんなで頑張って切りました。大学芋のたれは、給食室特製のたれです。味わって食べてください。			
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま				
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			645	22.8	281	2.5
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日は、キャベツ・きゅうり・とうもろこしには、何も味が付いていないので、シーチキンマヨネーズで和えて、ツナサラダを作って食べてください。			
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ				
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	23.2	319	2.6
		メンチカツバーガー	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	今日は、丸パンを二つに開いて、メンチカツとキャベツをはさんで、食べてください。			
		ミネストローネスープ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト こまつな	マカロニ				
		みかんゼリー			みかんゼリー				
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	22.2	274	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ	今日のチキンナゲットは、5・6年生は1人3個、1～4年生は1人2個ずつです。チキンナゲットはみなさん好きだと思いますが、野菜がたくさん入ったチーボーサイもしっかり食べましょう。			
		チキンナゲット	とりにく おから		あぶら パンこ でんぶん さとう				
		チーボーサイ	ぶたにく	にんじん キャベツ にら チンゲンサイ たけのこ しょうが	あぶら マロニー				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	24.7	345	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、ごま・しらすぼし・かつお節・塩昆布で作った手作りふりかけです。肉じゃがのじゃが芋がたくさんありますが、てづくりふりかけで、ご飯もたくさん食べてください。			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	あぶら じゃがいも さとう				
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな もやし					
		てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおぶし		ごま さとう				
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	26.0	578	3.3
		くろパン			パン さとう	今日は、みなさんが好きな焼きそばですが、残菜が気になるクラスがいくつかあります。頑張って食べましょう。			
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	23.6	309	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	つみれ汁のつみれは、イワシのすり身からできています。黒はんぺんを団子にしたようなものです。かつおのだしと つみれから出るだしと 野菜からの甘みでおいしいつみれ汁にできています。残さず食べましょう。			
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく	しょうが	あぶら さとう さつまいも ごま こむぎこ でんぶん				
		つみれじる	つみれ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ					
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	23.6	370	2.2
		しょくパン			パン	これからおいしくなる冬野菜の白菜を、みなさんが好きな肉団子といっしょにホワイトルウで煮込みました。ホワイトルウは手作りのルウです。残さず食べましょう。			
		はくさいとにくだんごのクリームに	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく	あぶら こむぎこ バター じゃがいも				
		もやしとウインナーのソテー	ウインナー	もやし とうもろこし しめじ	あぶら				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。
- ◎ 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。

<お知らせ>
 *7日(金)…2年生は遠足予備日のため給食がありません。
 *13日(木)…5年生は社会科見学のため給食がありません。
 *19日(水)…3年生は静岡県警本部見学のため給食がありません。