



11月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年11月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数17回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			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	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
3	月	ぶんか ひ 文化の日								
4	火	むぎごはん			こめ むぎ	591	24.7	393	1.6	【静岡市お茶の日】11月1日は、静岡市お茶の日です。「静岡茶の祖」である聖一国師の誕生日であることから、もっと静岡茶に親しみをもってほしいということで制定されました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あじのオクスズおちゃフライ	あじ	りよくちや	あぶら こむぎこ					
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな						
		みだくさんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ						
5	水	りんごパン		りんご	パン さとう	634	27.7	399	2.6	【海外の食文化を知ろう*ツナモネ】ツナモネは、オーストラリアの家庭料理で「モネ」は、「ホワイトソースをかけたもの」を意味しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ツナモネ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ	たまねぎ コーン	こむぎこ バター パンこ あぶら					
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ					
6	木	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 ねぎ しょうが にんにく	うどん	624	23.9	304	1.8	【バランスよく食べよう】いろいろな場面で力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせる食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん さとう ごまあぶら					
		だいがくいも			さつまいも さとう あぶら ごま					
		みかん		みかん						
7	金	カミカミカレーライス	ぶたにく いか だいす チーズ	たまねぎ れんこん にんじん いんげん しょうが にんにく	こめ むぎ	642	26.3	312	1.9	【よくかんで食べよう*いい歯の日】食べ物をよくかんで食べることは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防に役立つなど体によい働きがあります。かみ応えのよい食べ物だけではなく、やわらかい食べ物もよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも カレールウ あぶら					
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング					
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	621	26.2	448	2.0	【炒り鶏】炒り鶏は、鶏肉や野菜を炒めてからしょうゆや砂糖で煮込む料理です。一度炒めてから煮込むため、味がしみ込みやすくおいしく食べることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いわしのおかか	いわし かつおぶし		さとう でんぶん					
		いりどり	とりにく	たけのこ こんにゃく れんこん にんじん いんげん しいたけ	さとう あぶら					
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな						
11	火	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	588	25.6	343	2.2	【いわし】いわしは、まいわし、カタクチイワシ、うるめいわしなどがあり昔から日本でよく食べられてきました。いわしは、鮮度が落ちやすいので、丸干しや煮干し、しらす干しなど多くの加工食品が作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		チーズハンバーグ	とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ あぶら					
		やさいスープ		たまねぎ キャベツ にんじん コーン						
		アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチイワシ		アーモンド さとう ごま					
12	水	むぎごはん			こめ むぎ	620	23.6	340	2.0	【ニラ】ニラは、ぶた肉と一緒に調理することで、疲労回復効果が高まります。体にやさしい野菜をしっかりと食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん					
		チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが	はるさめ さとう あぶら					
		とうふときのこのスープ	とうふ たまご わかめ	えのき しめじ	でんぶん					
13	木	ロールパン			パン マーガリン	625	26.5	480	2.6	【しょうが】給食のやさそばには、しょうがが入っています。しょうがの辛み成分には、様々な働きがあり、その一つに血行を促す作用があるため、体を温める働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま					
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ						
		レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ					
14	金	むぎごはん			こめ むぎ	578	26.7	323	1.8	【ふるさと給食週間】今日から一週間は、袖師小学校のふるさと給食週間です。静岡県では、いろいろな食材が生産されています。今週は、静岡県で生産されている食材を積極的に使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		しずおかおでん	ぶたもち きゅうすじ さつまあげ うずらのたまご すじほこ くろはんぺん こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	14日から21日は、ふるさと給食週間です				
		おひたし		はくさい ほうれんそう にんじん						
		17	月	きゅうぎょうび 休業日						
18	火	ロールパン			パン マーガリン	632	22.3	340	2.0	【上手に手をあらおう】手には、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。食事の前の手洗いをていねいにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら					
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり みかん	ドレッシング					

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
		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
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく みそ たけのこ ねぎ はねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	629	27.3	411	1.8
20	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう だいず ウィンナー チーズ たまねぎ トマト にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	パン くろざとう じゃがいも さとう チーズ ドレッシング	632	25.1	364	2.2
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのびたし とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ ひじき 豆腐 ぶたにく みそ だいこん ごぼう ねぎ にんじん	こめ むぎ こむぎこ あぶら	603	24.8	403	2.0
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	608	22.8	398	1.7
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ キャベツのそくせきづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ 豆腐 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さといも でんぶん	641	24.9	353	1.8
27	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう かぶとはくさいの クリームシチュー パインサラダ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず キャベツ きゅうり パナップル	パン くろざとう こむぎこ バター あぶら さとう あぶら さつまいも さとう あぶら	602	24.0	387	2.1
28	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ぶりフライ ポイルキャベツ みそしる 環境にやさしいお茶クリーム大福	ぎゅうにゅう ぶり キャベツ とうふ みそ わかめ しろいんげんまめ りよくちゃ	こめ さつまいも もちこめ ごま あぶら パンこ こむぎこ さとう もちこ しょうしんこ	680	21.9	373	2.1

- ※ 種の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。
- ※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。
- ※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。



静岡市学校給食
ウェブサイト

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？

まがたをせとて、まがたをせとて

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？

(せ) (さ) (す) (そ)