

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 ぎゅうにゅう あじのオクシズおちゃフライ にびたし みだくさんじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ		こめ むぎ あぶら こむぎこ キャベツ こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ	591	24.7	393	1.6
5	水	りんごパン ぎゅうにゅう ツナモネ はくさいとにかくだんごのスープ		りんご ぎゅうにゅう まぐろ チーズ とりにく ぶたにく	パン さとう こむぎこ バター パンこ あぶら はくさい チンケンサイ たけのこ にんじん しいたけ	634	27.7	399	2.6
6	木	からしみそあんかけうどん ぎゅうにゅう だいがくいも みかん	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 でんぶん さとう こまあぶら さつまいも さとう あぶら こま	624	23.9	304	1.8
7	金	カミカミカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく いか だいす チーズ わかめ	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	642	26.3	312	1.9
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに いりどり みそしる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく		こめ むぎ さとう でんぶん さとう あぶら	621	26.2	448	2.0
11	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう チーズハンバーグ やさいスープ アーモンドいりあじつけにぼし	きなこ ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまねぎ キャベツ にんじん コーン		パン さとう あぶら パンこ あぶら アーモンド さとう こま	588	25.6	343	2.2
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう シユウマイ チーホーサイ とうふときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ たまご わかめ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが えのき しめじ	こめ むぎ こむぎこ パンこ でんぶん はるさめ さとう あぶら でんぶん	620	23.6	340	2.0
13	木	ロールパン ぎゅうにゅう いかいいやきそば わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ わかめ		パン マーガリン むしめん あぶら こま さとう みすあめ	625	26.5	480	2.6
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おひたし	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ さつまあけ うすらのたまご すじほこ くろはんべん こんぶ おでんこ	たいこん こにんやく 14日から21日は、ふるさと給食週間です	こめ むぎ じゃがいも 14日から21日は、ふるさと給食週間です	578	26.7	323	1.8
17	月		きゅうぎょうび 休業日						
18	火	ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく キャベツ きゅうり みかん		パン マーガリン じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら ドレッシング	632	22.3	340	2.0

【上手に手をあらう】手には、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。食事の前の手洗いをしてねいにしましょう。

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 マーボーどうふ ナムル	とうふ ぶたにく みそ もやし ほうれんそう	たけのこ ねぎ はねぎ しょうが にんにく にんじん	こめ むぎ でんぶん こまあぶら さとう こまあぶら ごま	629	27.3	411	1.8
20	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう だいす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 だいす 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	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 ひじきのにびたし 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 とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら みかん だいこん ごぼう ねぎ にんじん	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 キャベツ	はくさい たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう こまあぶら はるさめ さとう こまあぶら	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 こうじ	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり 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 こま 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 だいす	はくさい たまねぎ かぶ にんじん キャベツ きゅうり バイナップル	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 ボイルキャベツ みそしる かんきょう 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 だいこん りょくちゅ	はくさい たまねぎ えのき さとう もちこ じょうしんこ	こめ さつまいも もちごめ こま あぶら パンこ こむぎこ さとう もちこ じょうしんこ	680	21.9	373	2.1

※ 麺の製造過程でそば、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



左：ごはん 右：みそ汁
左：みそ汁 右：ごはん



左：ごはん 右：みそ汁
左：みそ汁 右：ごはん