

# 11月 家庭配付用献立表

| 児(中)      |                                                                       | Aブロック                                                            |                                                                                            | 門屋学校給食センター                                                                           |                                                                                          |                               |                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日<br>(曜)  | 献立                                                                    | 主に体を作る<br><br>たんぱく質、無機質を<br>多く含む                                 | 主に体の調子を整える<br><br>カロテン、ビタミンCを多く含む                                                          | 主にエネルギーになる<br><br>炭水化物、脂質を多く含む                                                       | 調味料<br><br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg)<br>食塩(g)                                 | 一口メモ                          |                                                                                                                  |
| 4<br>(火)  | 米飯<br>牛乳<br><br>カミカミカレー<br><br>グリーンサラダ<br>こんがりピーンズ                    | 牛乳<br><br>豚肉 チーズ スキムミルク<br><br><br>大豆 ひよこまめ 青のり粉                 | <br><br>にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじ<br>ん りんご ベースト れんこん<br><br>キャベツ きゅうり 枝豆                          | 米飯<br><br>大豆油 じゃがいも<br><br><br>大豆油                                                   | <br><br>塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉<br>カレールウ トマトケチャップ 中濃ソー<br>ス フィッシュカルシウム<br>和風玉葱ドレッシング<br>塩  | 670<br>22.7<br>372<br><br>1.7 | 「いい歯の日」の献立                                                                                                       |
| 5<br>(水)  | 米飯<br>牛乳<br><br>じゃがいもと大根のそぼろ煮<br><br>野菜のツナ和え<br>手作りふりかけ               | 牛乳<br><br>鶏肉 豚肉<br><br>まぐろ油漬<br>ちりめん干し 塩昆布 かつお<br>節              | <br><br>古根生姜 にんじん たけのこ しい<br>たけ 大根 たまねぎ グリンピース<br>小松菜 キャベツ                                 | 米飯<br><br>大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶ<br>ん<br>ごま油<br>ごま 砂糖                                      | <br><br>醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム<br><br>酢 醤油 塩<br>酒 醤油 みりん 酢                                  | 643<br>25.8<br>380<br><br>2.0 | 手作りふりかけを食べよう                                                                                                     |
| 6<br>(木)  | 米飯<br>牛乳<br><br>豆腐と豚肉の旨煮<br><br>大根ときゅうりの中華漬け<br>みかん<br>ごま塩            | 牛乳<br><br>豚肉 豆腐<br><br><br><br><br>みかん                           | <br><br>しいたけ たけのこ にんじん 古根生<br>姜 チンゲンサイ 根深ねぎ<br>きゅうり 大根<br>みかん                              | 米飯<br><br>大豆油 でんぶん ごま油<br><br>砂糖 ごま油<br>ごま でんぶん                                      | <br><br>酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイ<br>スターソース<br>酢 醤油 塩<br>塩                                    | 629<br>23.3<br>513<br><br>1.5 | 大根のひみつを知ろう                                                                                                       |
| 7<br>(金)  | うどん<br>牛乳<br><br>唐しみそあんかけ<br><br>カラフル和え<br><br>焼き栗コロッケ                | 牛乳<br><br>豚肉 みそ<br><br><br><br><br>豆乳                            | <br><br>にんにく 古根生姜 にんじん たま<br>ねぎ しいたけ 根深ねぎ<br><br>キャベツ きゅうり 赤ピーマン                           | うどん<br><br>大豆油 砂糖 でんぶん ごま油<br><br>大豆油 じゃがいも さつまいも<br>くり 砂糖 植物油 脂 バン粉<br>小麦粉 でんぶん     | <br><br>酒 中華スープの素 麻婆豆腐の素 オ<br>イスターソース みりん 醤油 フィッシュ<br>カルシウム 赤唐辛子粉<br>ふりかけ調理用 カリカリ梅<br>塩  | 625<br>24.0<br>389<br><br>2.5 | 秋を感じる食べ物「栗」                                                                                                      |
| 10<br>(月) | 米飯<br>牛乳<br><br>信州煮<br><br>野菜のからし和え<br>豆乳プリン                          | 牛乳<br><br>鶏肉 生揚げ みそ<br><br>ちくわ<br>豆乳                             | <br><br>ごぼう にんじん たけのこ しいたけ<br>こんにゃく<br>キャベツ ほうれん草 もやし                                      | 米飯<br><br>大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油<br><br><br>砂糖 粉末油脂                                        | <br><br>かつおだし 醤油<br><br>醤油 かつおだし 洋辛子粉<br>塩 ゲル化剤                                          | 647<br>22.1<br>316<br><br>1.7 | 信州煮のひみつを知ろう                                                                                                      |
| 11<br>(火) | 米飯<br>牛乳<br><br>さわらのてり焼き<br>切干大根の煮物<br>みそ汁<br>コーヒースロップ                | 牛乳<br><br>さわら<br><br>油揚げ さつまあげ 豚肉<br>豆腐 わかめ みそ                   | <br><br><br><br>切干大根 にんじん こんにゃく<br>しめじ 白菜 大根葉                                              | 米飯<br><br>大豆油<br><br>砂糖<br><br>砂糖                                                    | <br><br>醤油 みりん 酒<br>かつおだし 醤油 みりん<br>かつおだし<br>インスタントコーヒー 塩                                | 628<br>27.4<br>407<br>1.9     | 乾物を食べよう<br>「切干大根の煮物」                                                                                             |
| 12<br>(水) | 食パン<br>牛乳<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br><br>野菜スープ<br>キャラメルクリーム                 | 牛乳<br><br>鶏卵<br>ハム<br><br>豚肉<br><br>                             | <br><br><br>キャベツ きゅうり<br><br>にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ<br>とうもろこし                                  | パン<br><br>大豆油 砂糖 植物油<br>じゃがいも ノンエッグマヨネー<br>ズ<br>でんぶん<br><br>砂糖 練乳 カaramelシロップ<br>水あめ | <br><br>トマトケチャップ 塩 酢<br><br>塩 こしょう スープストック 醤油                                            | 594<br>21.7<br>510<br>2.6     | 卵料理を食べよう                                                                                                         |
| 13<br>(木) | 米飯<br>牛乳<br><br>肉団子シチュー<br><br><br>野菜サラダ<br>りんご                       | 牛乳<br><br>鶏肉 大豆粉末<br><br><br><br><br>                            | <br><br>たまねぎ にんじん グリンピース に<br>んにく しょうが<br><br>キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆<br>とうもろこし<br>りんご          | 米飯<br><br>大豆油 じゃがいも 砂糖<br><br><br><br>                                               | <br><br>トマトケチャップ スープストック 赤ワイ<br>ン ハヤシルウ ウスターソース チャツネ<br>塩 こしょう フィッシュカルシウム<br>イタリアンドレッシング | 644<br>20.7<br>383<br><br>2.1 | りんごが茶色くなる<br>ひみつを知ろう                                                                                             |
| 14<br>(金) | 米飯<br>牛乳<br><br>焼き肉<br><br>ナムル<br><br>わかめスープ<br>ごま塩                   | 牛乳<br><br>豚肉<br><br><br><br>わかめ 豆腐                               | <br><br>たまねぎ 古根生姜 にんにく りんご<br>ピーマン 赤ピーマン<br>ほうれん草 にんじん 小だいずも<br>やし 大根<br>キャベツ えのきたけ とうもろこし | 米飯<br><br>大豆油<br><br><br>春雨<br>ごま でんぶん                                               | <br><br>酒 醤油 フィッシュカルシウム<br><br>ナムルドレッシング<br>とりからスープ スープストック 塩 こ<br>しょう 醤油<br>塩           | 632<br>25.2<br>379<br><br>2.4 | 韓国料理を味わおう                                                                                                        |
| 17<br>(月) | 食パン<br>牛乳<br><br>さばじゃがコロッケ<br><br><br>ポイルドキャベツ<br>野菜のスープ煮<br>大豆チョコレート | 牛乳<br><br>さば みそ 大豆粉末<br><br><br><br>ひよこまめ 鶏肉 ウインナー<br>大豆粉 スキムミルク | <br><br><br><br>キャベツ<br>にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ                                                  | パン<br><br>大豆油 じゃがいも 砂糖 バン<br>粉 小麦粉 でんぶん 植物油<br>脂<br>じゃがいも<br>植物油 脂 砂糖 ココアパウ<br>ダー    | <br><br>醤油 塩 こしょう<br><br>中濃ソース<br>スープストック 塩 こしょう 醤油<br>塩                                 | 697<br>25.3<br>378<br><br>2.7 | ふるさと給食週間<br>「さばじゃがコロッケ」<br> |
| 18<br>(火) | 米飯<br>牛乳<br><br>静岡おでん<br><br>小松菜の磯香和え<br>みかん                          | 牛乳<br><br>豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあ<br>げ 黒はんぺん うずら卵 おでん<br>粉<br>のり         | <br><br>こんにゃく 大根<br><br>キャベツ 小松菜<br>みかん                                                    | 米飯<br><br>砂糖 じゃがいも<br><br><br><br>                                                   | <br><br>かつおだし 醤油 みりん<br><br>醤油 みりん かつおだし                                                 | 560<br>22.1<br>345<br><br>2.1 | ふるさと給食週間<br>「静岡おでん」<br>     |

# 11月 家庭配付用献立表

| 日<br>(曜)  | 献立                                                         | 児(中)                                     | Aブロック                                                        | 門屋学校給食センター                                             | 調味料                                                                                        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg)<br>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<br>(水) | 米飯<br>牛乳<br>豆腐入りハンバーグ<br>ひじき胡麻ネーズ<br>きのこのみそ汁               | 牛乳<br>大豆粉末 鶏肉 豆腐<br>まぐろ油漬 ひじき<br>みそ      | たまねぎ<br>きゅうり どうもろこし キャベツ<br>白菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ しいたけ 葉ねぎ    | 米飯<br>大豆油 豚脂 でんぶん 砂糖<br>ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油              | 醤油 酒 みりん 塩<br>醤油<br>かつおだし                                                                  | 601<br>22.1<br>397<br>2.2                     | ふるさと給食週間<br>「ひじき胡麻ネーズ」<br>   |
| 20<br>(木) | 米飯<br>牛乳<br>あじのオクシズお茶フライ<br>大根サラダ<br>チンゲン菜入りスープ            | 牛乳<br>あじ<br>まぐろ油漬<br>豚肉 豆腐               | 緑茶<br>きゅうり 大根<br>にんじん 白菜 チンゲンサイ 葉ねぎ                          | 米飯<br>大豆油 小麦粉 パン粉<br>ノンエッグマヨネーズ                        | 塩 こしょう<br>醤油<br>中華スープの素 塩 こしょう 醤油                                                          | 625<br>25.7<br>375<br>1.5                     | ふるさと給食週間<br>「チンゲン菜入りスープ」<br> |
| 21<br>(金) | ソフトめん<br>牛乳<br>オクシズミートソース<br>コーンサラダ<br>環境にやさしい<br>お茶クリーム大福 | 牛乳<br>豚肉 牛肉<br>白いんげん豆 乳製品                | 古根生姜 にんにく たまねぎ にんじん<br>しいたけ トマトりんご<br>どうもろこし キャベツ きゅうり<br>緑茶 | ソフトめん<br>大豆油 小麦粉 マーガリン<br>砂糖 もち粉 上新粉 植物油<br>脂 練乳       | 赤ワイン とんかつソース チャツネ スープ<br>ストック とんこつスープ トマトケ<br>チャップ 塩 フィッシュカルシウム こしょ<br>う<br>クリーミーコーンドレッシング | 687<br>26.4<br>371<br>2.1                     | ふるさと給食週間<br>「静岡のしいたけ」<br>    |
| 25<br>(火) | 米飯<br>牛乳<br>じゃがいもといかの煮物<br>茶わん蒸し<br>おひたし<br>ごま塩            | 牛乳<br>豚肉 生揚げ いちか<br>鶏卵<br>油揚げ            | にんじん 大根 こんにやく 枝豆<br>枝豆 しいたけ<br>ほうれん草 キャベツ                    | 米飯<br>じゃがいも 砂糖<br>ごま でんぶん                              | かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシ<br>ウム<br>醤油 塩 魚醤 かつおだし<br>醤油 かつおだし<br>塩                                | 628<br>25.9<br>384<br>2.1                     | 和食の良さを知ろう                                                                                                       |
| 26<br>(水) | 米飯<br>牛乳<br>さわらのもみじ揚げ<br>大豆の磯煮<br>みそけんちん汁                  | 牛乳<br>さわら<br>大豆 豚肉 さつまあげ ひじき<br>鶏肉 豆腐 みそ | にんじん<br>にんじん こんにやく<br>大根 ごぼう しいたけ 根菜ねぎ                       | 米飯<br>小麦粉 大豆油<br>砂糖 大豆油<br>じゃがいも                       | 塩 こしょう<br>醤油 かつおだし<br>かつおだし 酒 みりん 塩                                                        | 719<br>31.2<br>361<br>2.1                     | 魚を食べよう「さわら」                                                                                                     |
| 27<br>(木) | 食パン<br>牛乳<br>ツナサンド<br>クラムチャウダー<br>りんご                      | 牛乳<br>まぐろ油漬<br>あさり 鶏肉 牛乳 スキムミル<br>ク      | きゅうり どうもろこし<br>たまねぎ にんじん パセリ<br>りんご                          | パン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも 小麦粉 マーガリン<br>大豆油                  | 白ワイン スープストック とんこつス<br>ープ 塩 こしょう                                                            | 587<br>24.5<br>346<br>2.1                     | 自分で作ろう「ツナサンド」                                                                                                   |
| 28<br>(金) | 米飯<br>牛乳<br>吉野煮<br>厚焼卵<br>小かぶの甘酢漬け<br>ごま塩                  | 牛乳<br>豚肉 生揚げ<br>鶏卵                       | たまねぎ にんじん 大根 白菜 しい<br>たけ<br>小かぶ 小かぶ葉                         | 米飯<br>大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶ<br>ん<br>砂糖 植物油<br>砂糖<br>ごま でんぶん | 酒 塩 醤油<br>酢 醤油 塩<br>酢 塩<br>塩                                                               | 651<br>25.1<br>348<br>1.9                     | 「吉野煮」のひみつを<br>知ろう                                                                                               |

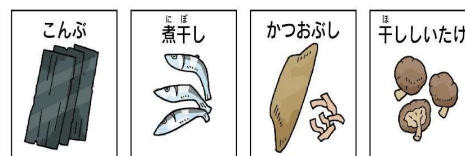
## 食物繊維が豊富なきのこ

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、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



## 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 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 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 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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。

