

# 令和7年11月 給食献立表

## 令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ

### 「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

11月には、ふるさと給食週間があります。地場産物を使い子どもたちに地域のよさを伝えたいと思います。

静岡市立清水有度第一小学校

日 曜 日	献立名 =ふるさと給食の日 米牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に〇がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	お知らせ
		あか	みどり	きいろ			
4 火	体をつくる	体のちゅうしを ととのえる	ねつや力の もとになる			【環境おうえん給食・ 静岡市お茶の日献立】 4日の給食で使う予定の お茶クリエーム大福に使わ れている煎茶は有機農 業で作られました。静岡 市では、給食に有機農産 物を使う取組を始めてい ます。有機農業は、農業 による環境への負担を できるだけ減らすように考 えられた栽培法で、土の 中の環境や生物の多様 性などを守ることにつな がります。	11月1日は静岡市お茶 の日で、11月を「お茶の 愛飲推進月間」と位置づ けています。進んでお茶 を飲むようにしましょう。
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		652	
	くろはんべんのおちゃフライ	くろはんべん	せんちゃ	パンこ こむぎこ で んぶん あぶら しお		22.9	
	こかぶのあまずづけ	こかぶ	さとう			309	
	とんじる	ぶたにく とうふ み そ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう はねぎ	さといも	かつおのもと	1.8	
5 水	かんきょうにやさしいおちゃクリーム だいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ じょうし んこ		640	11月は給食があ りません。
	むぎごはん(にしょくどん)			こめ むぎ		24.3	
	ツナそぼろ	○まぐろあぶらづけ	えだまめ しょうが	さとう	さけ しょうゆ	385	
	○いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお	1.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618	
7 金	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	にんじん こんにゃく だいこん ○はねぎ	ごまあぶら	しお しょうゆ さけ ○かつおのもと	23.8	6日は給食があ りません。
	いちごとみかんのゼリー	かんてん	みかん いちご	とうるい		315	
	うどん			うどん		2.1	
	からしみそあんかけ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかね ぎ	あぶら でんぶん さ とう ごまあぶら	ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ とうがらし マーボーどうふのもと さ け	588	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
10 月	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			23.8	【あげパン】 いつも「あげパンが食べ たい」というリクエストが たくさんあります。今回は、 ココア味に挑戦しました。
	だいがくいも					316	
	あげパン(ココア)			パン あぶら ココア とうるい	しお	2.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588	
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベー コン ギゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あ ぶら でんぶん	す しお	25.1	
11 火	かぶいりポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ キャベツ にんじん こかぶ	じゃがいも さとう あぶら ごま	とりがらスープ しお こ しょう コンソメ	316	【新米になりました】 11月分より、静岡でとれた 新米になりました。いろ いろな種類の銘柄をブレ ンドしていますが、約半 分がコシヒカリです。新 米のおいしさを味わって もらいたいと思います。 しかし、残念ながら、静 岡産のお米は3ヶ月くらい までしか手に入らない予 定です。その後は、北海 道、新潟、宮城などのお 米になります。
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		605	
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんじん にんにく はねぎ ねぶかねぎ	でんぶん さとう ご まあぶら あぶら	ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ トウバン ジャン さけ	24.9	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もや し	さとう ごまあぶら ご ま	す しょうゆ	512	
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ご ま	しお	2.5	
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		610	【新米になりました】 11月分より、静岡でとれた 新米になりました。いろ いろな種類の銘柄をブレ ンドしていますが、約半 分がコシヒカリです。新 米のおいしさを味わって もらいたいと思います。 しかし、残念ながら、静 岡産のお米は3ヶ月くらい までしか手に入らない予 定です。その後は、北海 道、新潟、宮城などのお 米になります。
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ みりん	23.8	
	パンサンスター		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごま	しょうゆ す	409	
	りんごゼリー		りんご	さとう		1.6	
	くりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ もちごめ くり	しお さけ	574	
13 木	かつおフライ	かつお		あぶら パンこ こむ ぎ	しお こしょう	23.6	【新米ごはん おいしいね】
	ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	325	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのきた け にんじん		かつおのもと	2.0	
	マーガリンパン			パン マーガリン さ とう		652	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2	
14 金	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら	しお スープストック こしょう ソース	419	七 五 三
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ		しお こしょう ちゅうかスープ	3.0	
	ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト				603	
	17日(月)～21日(金)は有度一小のふるさと給食週間です。県内の食べ物がたくさん登場します。					24.8	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		368	
17 月	しづおかおでん	ぎゅううすじ ぶたもつ こんぶ ○さつま あげ ○さじぼこ うず らたまご ○くろはん べん	○こんにゃく だいこん	じゃがいも	○しょうゆ みりん ○かつ おのもと	603	【ふるさと給食週間】 県内や静岡市内でとれた もの、作られたものが たくさん登場します。静岡 を味わってください。
	○おでんこ	あおのり さばし いわし				24.8	
	おひたし		○こまつな はくさい にんじ ん			368	
	○おちゃプリン	とうにゅう	まっちや	とうるい		1.9	
	おひたし						

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき				調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ				
			体をつくる	体のちょうしを ととのえる	ねつや力の もとになる				
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			564	【ふるさと食べ物:豚肉】 静岡県の豚肉の生産量はあまり多くありませんが、よい品質のものがあります。給食では、県内産の豚肉を多く使っていきます。
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	しお		22.1	
		チーホーサイ	〇ぶたにく	にんにく 〇たけのこ にんじん キャベツ 〇チングンサイ にら	はるさめ あぶら さとう	〇しょうゆ 〇さけ ちゅうかスープ とうがらし		297	
		とうふときのこのスープ	〇とうふ	〇しめじ えのきたけ 〇しいたけ		ちゅうかスープ しょうゆ 〇りがらスープ しお こしょう		1.9	
19	水	やまがたしょくパン 〇ツナマヨネーズ ぎゅうにゅう	まぐろ ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン コーンスターク	ドレッシング しお		602	【静岡の日本一】 静岡の日本一の一つに「ツナ缶やツナのレトルト食品」があるのを知っていますか。静岡は、昔から「鮪」の水揚げが多く、たくさんとれる鮪の保存のために「ツナ缶」作りが始まりました。
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいす	しょうが	さつまいも でんぶん こむぎこ あぶらさとう ごま	〇しょうゆ 〇さけ		22.7	
		やさいスープ		たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 〇チングンサイ		コンソメ 〇りがらスープ 〇しお こしょう		317	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			2.6	
20	木	さばのてりやき いりどり	さば	しょうが		〇しょうゆ みりん 〇さけ		638	【ありがとうの気持ち】 毎月19日は「食育の日」、11月23日は、「勤労感謝の日です。食べ物があることはありがたいことです。感謝の気持ちをもって食べましょう。
		みそしる	とりにく	にんじん れんこん 〇たけのこ 〇こんにゃく えだまめ し	さとう あぶら	〇しょうゆ みりん		28.8	
		〇とうふ 〇あぶらあげ 〇みそ	〇とうふ 〇あぶらあげ 〇みそ	たまねぎ 〇こまつな		〇かつおのも		332	
		ちらしずし ぎゅうにゅう	〇あぶらあげ のり	かんぴょう 〇たけのこ しいたけ にんじん	こめ さとう	〇さけ 〇しょうゆ みりんす 〇しお		1.9	
21	金	〇あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん しょうゆ しお		617	【和食の日】 11月24日は「和食の日」です。「1124」が「いいにほんしょく」と読めることから、制定されました。和食の基本は「だし」。みそけんちん汁にだしを使います。だしの味と香りを楽しんでください。
		みそけんちんじる	〇とうふ 〇みそ	ごぼう 〇こんにゃく だいこん 〇はねぎ	さといも ごまあぶら	〇かつおのも		20.5	
		みかん		〇みかん				393	
		むぎごはん			こめ むぎ			2.3	
25	火	カレー	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにくりんご	あぶら じゃがいも	カレールウ ウイン ソース チャツネ こしょう スープ ストック トマトケチャップ		647	【手洗いをしっかりと】 ばいきんはあたたかく、じめじめしていく、栄養がある場所が大好き。人の手について、どんどん繁殖します。手洗いをしっかりとしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.7	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング		383	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					2.1	
26	水	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン			564	【手洗いをしっかりと】 ばいきんはあたたかく、じめじめしていく、栄養がある場所が大好き。人の手について、どんどん繁殖します。手洗いをしっかりとしましょう。
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ しょうが にんにくトマト にんじん	あぶら じゃがいも	コンソメ ハヤシルウ チャツネ ウイン デミグラスソース しお		21.7	
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		ドレッシング		333	
		ぶどうゼリー		ぶどう	とうるい			1.8	
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			593	【みかん】 みかんには様々な健康に役立つ機能成分があります。例えば、疲労回復、かぜの予防、肌の美容、便通の予防などです。また、色素に含まれる「β-クリプトキサンチン」という物質は骨代謝の働きを助けることにより、骨の健康に役立つとされています。みかんのおいしい季節になりました。清水のおいしいみかんの登場です。
		いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお		25.0	
		おひたし		こまつな キャベツ にんじん		しょうゆ かつおのも		424	
		さつまじる	とうふ とりにく みそ	はくさい ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも	かつおのも		1.8	
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			654	【みかん】 みかんには様々な健康に役立つ機能成分があります。例えば、疲労回復、かぜの予防、肌の美容、便通の予防などです。また、色素に含まれる「β-クリプトキサンチン」という物質は骨代謝の働きを助けることにより、骨の健康に役立つとされています。みかんのおいしい季節になりました。清水のおいしいみかんの登場です。
		とりにくのアーモンドかけ	とりにく みそ	しょうが	アーモンド あぶら	さけ みりん しょうゆ		23.2	
		のっべいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう いいたけ こんにゃく	さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお かつおのも		291	
		みかん		みかん				1.4	

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。



## 給食にはこんな人たちがかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養教諭をはじめ、調理員さん、農家の人が、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられています。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。