

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ていきたいと思います。

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 米と牛乳は100%県産です。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○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 たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		652	【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。
		くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお	22.9	
		こかぶのあまずつけ		こかぶ	さとう	す しお		
		とんじる	ぶたにく どうふ みそ	ごんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ	さといも	かつおのもと	309	
		かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく	しろりんげんまめ にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ		1.8	
5	水	むぎごはん(にしよくどん)			こめ むぎ		640	【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。
		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	640	
		○いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお	24.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				385	
		けんちんじる	あぶらあげ どうふ	にんじん ごんにやく 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	1.5	
7	金	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			6日は給食がありません。
		うどん			うどん		618	
		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	23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				315	
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			2.1	
10	月	だいがくいも			さつまいも さとう あぶら ごま	しょうゆ す		【あげぼん】 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きます。今回は、ココア味に挑戦しました。
		あげパン(ココア)			パン あぶら ココア とうるい	しお	588	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1	
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	す しお	316	
		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	とりがらスープ しお しょう コンソメ	2.0	
11	火	むぎごはん			こめ むぎ		605	【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そうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9	
		マーボーどうふ	ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ 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	512	
		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	2.5	
		あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぶん ごま	しお		
12	水	むぎごはん			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そうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8	
		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		
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	409	
		りんごゼリー		りんご	さとう		1.6	
13	木	くりごはん			こめ もちごめ くり	しお さけ	574	新米ごはん おいしいね
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	
		かつおフライ	かつお		あぶら パンこ ごむぎ	しお こしょう	325	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース		
		みそしる	どうふ 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	
14	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		652	七五三
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2	
		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		
		わかめスープ	どうふ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ		しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ	419	
		ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト				3.0	

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。

17	月	むぎごはん			こめ むぎ		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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
		しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ ○さつまあげ ○すじほ こうずらたまご ○くろはんぺん	○ごんにやく だいこん	じゃがいも	○しょうゆ みりん ○かつおのもと		
		○おでんこ	あおのり さばぶし いわし				368	
		おひたし		○こまつな はくさい にんじん		○しょうゆ さけ ○かつおのもと	1.9	
		○おちゃプリン	どうにゅう	まっちゃん	とうるい			



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 たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしをととのえる	きいろ 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 〇チンゲンサイ	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 〇とりがらスープ しお こしょう	1.9	
19	水	やまがたしよくパン 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 コーンスターチ	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「ツナ缶やツナのリトル食品」があるのを知っていますか。静岡は、昔から「鮭」の水揚げが多く、たくさんとれる鮭の保存のために「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 だいず	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	317	
		やさしいスープ		たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 〇チンゲンサイ		コンソメ 〇とりがらスープ 〇しお こしょう	2.6	
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		638	【ありがたうの気持ち】 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。感謝の気持ちをもち食べましょう。
		さばのてりやき	さば	しょうが		〇しょうゆ みりん 〇さけ	28.8	
		いりどり	とりにく	にんじん れんこん 〇たけのこ 〇こんにやく えだまめ しいたけ	さとう あぶら	〇しょうゆ みりん	332	
		みそしる	〇とうふ 〇あぶらあげ 〇みそ	たまねぎ 〇こまつな		〇かつおのもと	1.9	
21	金	ちらしずし ぎゅうにゅう	〇あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	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	617	【和食の日】 11月24日は「和食の日」です。「1124」が「いいにほんしよく」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。
		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	393	
		みそけんちんじる	〇とうふ 〇みそ	ごぼう 〇こんにやく だいこん 〇はねぎ	さといも ごまあぶら	〇かつおのもと	2.3	
		みかん		〇みかん				
25	火	むぎごはん			こめ むぎ		647	【手洗いをしっかり】 ばい菌はあたたかく、じめじめしていて、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。手洗いをしっかりしましょう。
		カレー	ぶたにく チーズ しろいげんまめ	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	カレールー 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	23.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				383	
		かいそうサラダ はっこうにゅう	かいそうミックス はっこうにゅう	きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.1	
26	水	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		564	【かぜ予防に ビタミンCを】 
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく だいず	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 さとう	コンソメ ハヤシルー 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、便秘の予防などです。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	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 かつおのもと	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	かつおのもと	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	
		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 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ	23.2	
		のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく みかん	さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお かつおのもと	291	
		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。
 ※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。
 ※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。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。
 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

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、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方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るのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。

