



令和7年度

11月 きゅうしょくこんだてひょう

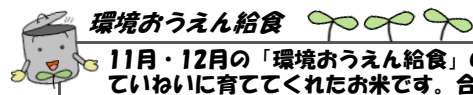
静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

					3・4年生	中学生		
日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中での はたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg			
4火	りよくちやいりロールパン		りよくちや	パン	580 25.3 445	730 30.6 498	静岡市「お茶の日」 (11月1日) 11月1日は静岡市出身の「静岡茶の祖」と言われる、聖一國師(しょういちこくし)の誕生日です。それにちなみ、静岡市では11月1日を「お茶の日」に制定しています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	だいずとウインナーの トマトに	ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも さとう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら				
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう				
5水	にしよくどん (まぐろそぼろ) (いりたまご)	まぐろ	えだまめ しょうが	こめ	613 23.6 349	747 28.6 388	ふるさと給食週間 5日～11日は、静岡のおいしい食材や料理がたくさん登場します。この期間のごはんの日は、有機農業で作られたお米を使います。海と山に囲まれた静岡には、おいしい食材や料理がたくさんあります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう				
				さとう あぶら				
	みそしる	とうふ みそ	もやし はねぎ					
	いちごとみかんのゼリー		みかん いちご	さとう				
6木	ごはん (まぐろそぼろ) (いりたまご)			こめ	595 22.0 358	-	あいじろみそ 静岡で生まれた「あいじろみそ」は、京都の白みそと、田舎みその特徴を合わせもち、甘めの味です。戦国時代から受け継がれてきました。 ※中学校給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう				
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	すましじる	とうふ	にんじん しいたけ ほうれんそう					
7金	マーガリンパン			パン マーガリン	641 21.1 323	839 26.3 356	青梗菜(ちんげんざい) シャキシャキとした食感と甘み が人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきぐりコロッケ			じゃがいも ぎゅうまいも くり さとう あぶら パンこ				
	ちんげんざい		しょうが にんじん キャベツ	あぶら ビーフン ごま				
	こうみいため	ぶたにく	キャベツ	ごまあぶら				
10月	ごはん (まぐろそぼろ) (いりたまご)			こめ	654 30.5 362	816 38.9 399	静岡おでん 静岡を代表する郷土料理「静岡おでん」です。牛すじでだしをとった黒いスープに黒はんぺんが入り、だし粉をかけていただくのが特徴です。 ※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ うずらたまご さつまあげ くらはんぺん こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	なっとう	なっとう						
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう				
11火	ツナサンド (ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	パン	635 25.0 318	770 29.9 345	海めぐみ、ツナ 今から約90年前、当時の静岡県水産試験場がまぐろ缶詰を試作しニューヨークへ輸出したところ、大変好評だったことから、生産量が増えています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーンスターチ				
	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				
			みかん ぶどう りんご	さとう				
	フルーツポンチ		パインアップル いちご					
12水	むぎごはん			こめ むぎ	-	759 31.6 470	どんな食べ物?「春雨」 春雨は、緑豆という豆やじゃがいもなどのでんぶんを原料に作られます。加熱すると透き通った細い糸のようになり、春の雨を思わせることから、その名がつけられたと言われています。 ※小学校給食なし	
	ふりかけ	かつおぶし のり		ごま こむぎこ さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん				
	パンサンスー	とりにく	きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま				
13木	しよくパン			パン	628 25.6 449	816 33.2 511	海そうを食べよう 海に囲まれた日本では、大昔から海そうが食べられてきました。ミネラルやビタミン、食物せんいなどが豊富に含まれています。 ※クラスに1本、和風ドレッシングが付きます。	
	だいずチョコレート	だいず スキムミルク		さとう ココア				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かぶとはくさいの クリームシチュー	とりにく とうにゅう だいず ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ かぶ はくさい にんじん	あぶら ルウ				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ	ドレッシング				
14金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	692 24.5 397	848 29.5 439	みかんの栄養 ビタミンCが多く含まれていて、かぜの予防に効果があります。果肉だけでなく、実が入っているうすい袋やすじにも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。 ※小学2年生給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとうアーモンド				
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん はだいこん	さといも でんぶん				
	みかん		みかん					

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
17月	マーガリンパン			パン マーガリン	629 20.4 394	829 25.9 449	牛乳を飲もう 牛乳には、カルシウムはもちろん、たんぱく質やビタミンなどの栄養もたっぷり含まれます。これから寒くなってきたても、なるべく残さずに飲むようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく にゅうせいひん	たまねぎ	さとう パンこ ごむぎこ あぶら			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	とうふとほうれんそうの スープ	とうふ	ほうれんそう にんじん				
18火	カミカミカレーライス	らんかく		こめ むぎ	646 22.5 375	793 27.1 420	よくかんで食べよう カミカミカレーの中には、れんこん、大豆、角切りの豚肉、いか等、かみごたえのある食材が入っています。よくかんで食べましょう。
	ふくじんづけ	いか ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん	あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう		ふくじんづけ				
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
19水	マーガリンパン			パン マーガリン	609 26.3 289	772 31.8 312	海外の食文化を知ろう フランスの献立 「ジュリエヌ」は、フランス語で野菜の千切りのことをいいます。名前の通り、千切りの野菜がたっぷり入ったスープです。 ※小学6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのバターやき	さわら		バター あぶら			
	こふきいも		パセリ	じゃがいも			
	ジュリエヌスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん				
20木	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ	596 22.2 360	721 26.7 398	だして味わう和食の日 11月24日は「いいい(11)日(2)本食(4)の日」(いい日本食)と読む語呂合わせから「和食の日」となっています。汁物や煮物に使うだしは、和食の味の決め手になります。 ※小学6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			
	けんちんじる	とうふ とりにく	だいこん にんじん はだいこん こんにやく	さといも ごまあぶら			
	みかんゼリー		みかん	さとう みずあめ			
21金	しよくパン			パン	611 22.0 312	821 28.8 350	さつまいもの栄養 さつまいもは、でんぶんのほか野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物せんいを多く含みます。食物せんいは、おなかの健康に役立ちます。 ※小学校5組給食なし
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 ごま ごむぎこ あぶら さとう			
	ABCスープ		はくさい にんじん もやし コーン	マカロニ			
25火	ごはん  環境おうえん給食			こめ	638 25.3 396	769 30.6 444	環境おうえん給食 静岡市では給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使われている「お茶」や、ごはんの「お米」は、有機農業で作られました。 有機農業ってなに?? 有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、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。 ※クラスに1本、クリーミーコーンドレッシングが付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	なまあげ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さとう でんぶん			
	やさいのごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
	環境にやさしい  お茶クリーム大福	にゅうせいひん しろいんげんまめ	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ れんにゅう			
26水	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ソフトめん  あぶら	609 28.0 357	758 34.4 397	ふるさと給食の日 静岡県特産の黒はんぺんを静岡県産のお茶の粉を混ぜ合わせたパン粉で衣付けしたフライです。お茶の色と香りを感じてもらえるとうれしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			
27木	マーガリンパン			パン マーガリン	652 24.5 341	846 30.9 378	土佐煮ってどんな料理? 土佐(高知県)名物のかつお節を使って野菜などを煮た料理です。かつお節の風味を生かしたおいしい煮物です。今日はじゃがいもの土佐煮です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんおちゃフライ ポイルキャベツ(コンソメ)	くろはんぺん	せんちや  キャベツ	パンこ ごむぎこ 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 だいず	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ でんぶん さとう			
28金	ごはん  環境おうえん給食			こめ	620 25.5 516	734 28.5 544	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう			
	じゃがいものとき	かつおぶし	えだまめ にんじん	じゃがいも バター さとう			
	とうふとなめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ しろねぎ				



環境おうえん給食

11月・12月の「環境おうえん給食」の日は、有機農業で作られたお米を提供します。静岡市葵区の「大橋農園」さんが、ていねいに育ててくれたお米です。合わせて7回提供します。

○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。

○パンの製造過程で、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。

○家庭配付用献立表には、すべ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。