



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

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 たんぱく質g カルシウムmg	お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ		
		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		
4 火	りょくちやいりロールパン		りょくちや	パン	580 25.3 445	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、聖一国師(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				
	だいすとワインナーのトマトにチーズ	ワインナー だいす 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		
5 水	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう	613 23.6 349	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。
	にしょくどん	環境おうえん給食		こめ		
	(まぐろそぼろ)	まぐろ	えだまめ しょうが	さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 木	みそしる	とうふ みそ	もやし はねぎ		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、田舎みそと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
	いちごとみかんのゼリー		みかん いちご	さとう		
	ごはん	環境おうえん給食		こめ		
	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		
7 金	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	641 21.1 323	青硬葉 (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。
	すまじる	とうふ	にんじん しいたけ ほうれんそう			
	マーガリンパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぐりコロッケ			じやがいも さつまいも ぐり さとう あぶら パンこ こわぎこ		
10 月	ちんげんさいいり こうみいいため	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ ちんげんさい	あぶら ビーフン ごま	839 26.3 356	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。
	わかめスープ	わかめ なると	はねぎ	ごまあぶら		
	ごはん	環境おうえん給食		こめ		
	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 くろはんぺん こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じやがいも		
11 火	なつとう	なつとう			654 30.5 362	海のめぐみ、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、生産量が増えていきました。
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
	ツナサンド (ツナマヨネーズ)	たまご まぐろ	たまねぎ	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーンスター		
	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		
12 水	フルーツポンチ		みかん ぶどう りんご パインアップル いちご	さとう	759 31.6 470	どんな食べ物?「春雨」 春雨は、緑豆という豆やじやがいもなどでの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、その名がついたと言われています。 ※小学校給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ		
	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		
13 木	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	628 25.6 449	海どうを食べよう 海に囲まれた日本では、大昔から海ど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。
	しょくパン			パン		
	だいすとチョコレート	だいす 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 どうにゅう だいす 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		
14 金	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	692 24.5 397	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
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ		
	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	こんだけ	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg	お知らせ	
		あか	みどり	きいろ			
		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			
17 月	マーガリンパン			パン マーガリン		<b>牛乳を飲もう</b> 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て、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			629	829	
	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 こむぎこ あぶら	20.4	25.9	
	コールスローサラダ とうふとはれんそうの スープ	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	394	449	
18 火	カミカミカレーライス	らんかく		こめ むぎ		<b>よくかんで食べよう</b> 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。	
	いか ぶたにく だいす	しようが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト		あぶら じゃがいも ルウ	646	793	
	ふくじんづけ	れんこん ふくじんづけ			22.5	27.1	
	ぎゅうにゅう はうれんそう コーンのソテー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン	あぶら	375	420	
19 水	マーガリンパン			パン マーガリン		<b>海外の食文化を知ろう フランスの献立</b> 「ジュリエーヌ」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			609	772	
	さわらのバターやき	さわら		バター あぶら	26.3	31.8	
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	289	312	
20 木	ジュリエーヌスープ	ペーコン	キャベツ たまねぎ にんじん				<b>だしで味わう和食の日</b> 11月24日は「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
	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ			
	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	596	721	
	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 こんにゃく	さといも ごまあぶら	22.2	26.7	
21 金	みかんゼリー		みかん	さとう みずあめ	360	398	<b>さつまいもの栄養</b> 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
	しょくパン			パン			
	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			611	821	
	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 ごま こむぎこ あぶら さとう	22.0	28.8	
25 火	ABCスープ		はくさい にんじん もやし コーン	マカロニ	312	350	<b>環境おうえん給食</b> 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、有機農業で作されました。 <b>有機農業ってなに??</b> 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。
	ごはん	環境おうえん給食		こめ			
	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	638	769	
	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	25.3	30.6	
26 水	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	りょくちや	さとう もちこ じょうしんこ れんにゅう	396	444	 ※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。
	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 	609	758	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら	28.0	34.4	
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	357	397	
	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		<b>ふるさと給食の日</b> 静岡県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もらえるとうれしいです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ 	パンこ こむぎこ あぶら	652	846	
	ボイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ		24.5	30.9	
28 金	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいす	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	341	378	<b>土佐煮ってどんな料理?</b> 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。今日はじやがいもの土佐煮です。
	ごはん	環境おうえん給食		こめ			
	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	620	734	
	じゃがいものとさに	かつおぶし	えだまめ にんじん	じゃがいも バター さとう	25.5	28.5	
	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		516	544	



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。

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」