



11がつ こんだてひょう



ふるさと給食の日

予定回数 16回

日 曜 日	こんだてめい	おもなざいりょうはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g からりん酸 g 糖 分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
	からだをつくる	からだのちゅうしを ととのえる	ねつやちから のもとになる				
4 火	むぎごはん			こめ むぎ		591 21.4 282 2.6	【海外の食文化を知ろう:チーホーサイ】 チーホーサイは、春雨と野菜と豚肉などを炒めた中国の料理です。春雨は中国が発祥で、鎌倉時代に精進料理の材料として日本に伝わったと言われています。栄養満点のチーホーサイとご飯を、一緒に美味しく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら はるさめ さとう 子	酒 醤油 スープの素 唐辛子		
	チンゲンサイのスープ		チンケンサイ もやし はくさい	ごま でんぶん	スープの素 塩 こしょう		
5 水	特別日課 給食・弁当なし			特別日課 給食・弁当なし			
6 木	チキンカツバーガー					562 23.8 292 2.5	【給食のパン】 給食で食べているパンには国産の小麦粉が使われています。北海道や滋賀県産の小麦粉が60%、静岡県産の小麦粉が40%です。同じ小麦粉でも産地によって品質に違いがあります。その違いを考えながらパン屋さんは作っています。
	げんまいパン			げんまいパン			
	チキンカツ	とりにく		あぶら ばんこ こむぎこ	塩 ソース		
	ボイルキャベツ		キャベツ		スープの素		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	マカロニ ジャガイモ	醤油 スープの素 塩 こしょう		
7 金	カミカミカレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オーストラリア アップルピューレー カレルウ スープの素 ソース チャツネ トマトピューレー	599 19.9 287 2.2	【いい歯の日献立】 11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるために歯の健康はとても大切です。よく噛むことで、歯は強く丈夫になります。今日は、れんこんやごぼう、茎わかめなどの食材を使って、噛むことを意識した献立にしました。 よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	むぎごはん	ふるさと給食週間		こめ むぎ			
	ふりかけ	ぎゅうにゅう			ふりかけ(のりたま)		
10 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580 24.6 318 1.7	【ふるさと給食週間】 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。今日は、静岡の郷土料理「静岡おでん」と、静岡県産のチンゲンサイを使ってソテーを作りました。
	しずおかおでん	ぎゅうすし ぶたもつ さつま あげ くろはんべん ちくわ すじほこ おでんこ うずらた まご	だいこん こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん		
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンケンサイ とうもろこし キャベツ	あぶら	塩 こしょう		
	にしきくどん	ふるさと給食週間					
	むぎごはん	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう	醤油 酒		
11 火	たまごそぼろ	たまご		さとう でんぶん	塩 酢	664 27.5 324 1.8	【環境おうえん給食:環境にやさしいお茶クリーム大福】 「環境にやさしいお茶クリーム大福」は、「有機農業」のお茶を使って作られました。有機農業では、原則、化学生的合成された肥料や農薬を使いません。また、遺伝子組み換え技術などを使いません。そういうことで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	するがじる	いわしポーラー あおのりボーラー あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく				
	かんきょうにやさしい おちやクリームだいふく	にゅうせいひん		さとう まめ こめ れん にゅう	緑茶		
	むぎごはん	ふるさと給食週間		こめ むぎ			
12 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	地場産物を味わおう!			568 22.7 292 1.9	【しずおかきんびら】 「しずおかきんびら」は、ごぼうのきんぴらの中に静岡の特産品の黒はんぺんが入っています。豚肉や黒はんぺんの旨味と、隠し味にカレー粉を入れることで、食欲が進む味付けになっています。また、厚焼玉子は静岡県産の玉子としらす、きのこ汁には静岡県産のきのこがたっぷり入っています。
	しずおかきんぴら	ぶたにく くろはんべん	にんじん ピーマン ごぼう こん にやく	あぶら さとう ごま	醤油 カレー粉		
	しらすとあおのりの あつやきたまご	たまご あおさ しらす		さとう あぶら でんぶん	みりん 塩		
	きのこじる		しいたけ しめじ まいたけ はねぎ		塩 醤油		
	むぎごはん	ふるさと給食週間		こめ むぎ			
13 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607 26.3 379 2.0	【旬の食材: 小松菜】 静岡県浜松市は、小松菜の栽培が盛んです。小松菜は一年中栽培されますが、令和6年、静岡県は温州みかんの収穫量、出荷量が日本一となっています。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。みかん1個で、小・中学生が1日に必要なビタミンCの約3分の1を摂ることができます。ビタミンCは、体の免疫力を高め、風邪をひく前にかくする働きがあるので、風邪をひきやすくなるこれからの季節に、おすすめの果物です。
	わふうとうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	でんぶん さとう あぶら	塩 みりん 醤油 酒		
	やさいのソテー	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ にんじん	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	しずおかじる	ぶたにく やきとうふ	こまつな はくさい しめじ はねぎ		酒 醤油 塩		
	マーガリンバ	ふるさと給食週間		マーガリンパン			
14 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695 22.2 331 2.3	【みかん】 今日は静岡県産の早生みかんです。令和6年、静岡県は温州みかんの収穫量、出荷量が日本一となっています。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。みかん1個で、小・中学生が1日に必要なビタミンCの約3分の1を摂ることができます。ビタミンCは、体の免疫力を高め、風邪をひく前にかくする働きがあるので、風邪をひきやすくなるこれからの季節に、おすすめの果物です。
	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 あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	醤油 酒		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ ちんげん んさい もやし		スープの素 塩 こしょう 醤油		
	みかん		みかん				
	17 月	特別日課 給食・弁当なし			特別日課 給食・弁当なし		

日 曜 日	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質 g たんぱく質 g 脂質 g	一口メモ		
		あか	みどり	きいろ					
		からだをつくる	からだのちよしどとれる	ねつやちからのもとになる					
18 火	バターロールパン					568 24.9 299 2.8	【やきそば】 給食で人気のやきそばは、中華めんをパリパリになるまで油で揚げてから、具材を炒めた釜に投入します。麺が野菜の旨味を吸って、おいしい給食の味になります。お家でもぜひ挑戦してみてください。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	やきそば	ぶたにく おでんこ	キャベツ もやし にんじん じょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素				
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう				
19 水	むぎごはん			こめ むぎ		552 24.0 380 2.0	【ししゃも】 ししゃものように、頭からしっぽまで食べられる魚は、カルシウムをたっぷり摂ることができます。小学生のみなさんの骨は、大人と比べて柔らかく、カルシウムを吸収しやすい特徴があります。丈夫で強い骨を維持できるように、ししゃもを丸ごと残さず食べて、カルシウムを摂りましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	やきししゃも	ししゃも							
	いりどり	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こん にやく しいけ いんげん れんこん	さとう あぶら でんぶん	醤油 みりん				
	みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい えのきたけ						
20 木	こくとうロールパン			こくとうロールパン		626 19.9 340 2.5	【ブロッコリー】 ブロッコリーは冬が旬の野菜です。モコモコした部分は、葉のように見えますが、実は花のつぼみです。ブロッコリーには、ビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれていることから、欧米では「栄養の宝石箱」と呼ばれているそうです。旬のブロッコリーのおいしさを味わいましょう。 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さつまいものカレースープ	ワインナー	たまねぎ にんじん トマト いんげ ん	あぶら さつまいも	カレー粉 カレールー スープの素				
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう				
21 金	むぎごはん			こめ むぎ		641 26.0 343 2.1	【和食の日】 11月24日は和食の日です。和食は2013年にユネスコ世界文化遺産に登録されました。和食は、だしのうま味を上手に使うことで、素材そのもののおいしさを活かし、少ない調味料でも、深みのある味を生み出すことができます。今日は、すまし汁を飲んで、だしのおいしさを味わいましょう。 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		2年生 給食中止					
	さばのこうみやき	さば	しょうが	ごま	酒 醤油 みりん 唐辛子				
	じゃがいものとさに	かつおぶし	じゃがいも	じゃがいも パター さとう	醤油				
	すましる	とうふ わかめ	こまつな		醤油 塩 酒				
25 火	むぎごはん			こめ むぎ		677 26.4 324 1.7	【のっぺい汁】 のっぺい汁は、全国各地で親しまれてきた郷土料理です。使われている食材や作り方も地域によって様々で、その土地に合ったのっぺい汁が食べられています。給食ののっぺい汁は、野菜、こんにゃく、豆腐などを煮込んで、でんぶんでとろみをつけて作ります。とろみをつけると、冷めにくくなるので、寒くなる今の季節にぴったりの料理です。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	とりにくのみそがらめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう ごま	酒 みりん 醤油				
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩				
	のっぺいじる		とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん				
26 水	むぎごはん			こめ むぎ		631 25.3 390 1.9	【ノロウイルスに気を付けよう】 冬はノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスに感染しないためにみなさんができることは、「付けない」ために日ごろから手洗いや健康管理を心がけること。「持ち込まない」ために、食事の前にせっけんで手を丁寧に洗うことです。食中毒を発生させないために心がけましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	マーぼーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん じょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウパンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース				
	ナムル		こまつな にんじん もやし	あぶら さとう ごま	酢 醤油				
	ぶどうヨーグルト	にゅうせいひん	ぶどうソース						
27 木	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく じょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	赤ワイン チャツネ ソース ハヤシ ルウ	611 20.5 270 1.8	【牛肉】 牛肉には、みなさんが不足しがちな鉄分が多く含まれています。鉄分は、赤血球の材料になるので、食べると貧血を予防する働きがあります。特に小学校高学年や中学生は急激に身体が成長するため貧血になりやすいので注意しましょう。今日はハヤシライスを食べて、おいしく鉄分を補給しましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	パインサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	さとう あぶら でんぶん	塩 醋 こしょう				
28 金	カレーなんばん	ぶたにく あぶらあげ	じょうが にんにく たまねぎ にんじ んねぎ	うどん あぶら でんぶん	みりん 醤油 カレー粉 カレールー	688 25.1 317 1.7	【カレー南蛮】 寒くなり、温かい料理が美味しく感じられる季節になりました。今日のカレー南蛮も体を温めてくれる料理の一つです。寒い時期には冷めににくいように汁にとろみをつけています。とろみがついていると冷めにいいだけでなく、めんにもからん食べやすくなります。カレー南蛮を食べて、体温を温めて、午後の授業も頑張りましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	だいがくいも			さつまいも さとう ごま あぶら	醤油 醋				

* 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。
※めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

*パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※家庭用配布献立表には、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。

*魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

*イラスト:少年写真新聞社、いらすとや

