



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	たんぱく質・たんじょうたん・たんじょうたん・たんじょうたん	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを とどめる	きいろ ねつやからのも とになる			
4 火	むぎごはん			こめ むぎ		591 21.4 282 2.6	【海外の食文化を知らう：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	酒 醤油 スープの素 唐辛子		
	チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ 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						
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		
	ポイルキャベツ		キャベツ		スープの素		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
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 にんにく れんこん ごぼう	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビュレー カールウ スープの素 ソース チャツネ トマトビュレー	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は、歯の健康はとても大切です。よく噛むことによって、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			こめ むぎ			
	ふりかけ			ふりかけ(のりたま)			
10 月	むぎごはん			こめ むぎ		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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	きゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くらはんぺん 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	チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	あぶら	塩 こしょう		
	にしよくだん						
11 火	むぎごはん			こめ むぎ		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、化学的に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。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。
	ツナそぼろ	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう	醤油 酒		
	たまごそぼろ	たまご		さとう でんぶん	塩 酢		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	するがじる	いわしボール あおのりボール あぶらあげ みそ	にんにく だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう まめ こめ れん にゅう	緑茶		
12 水	むぎごはん			こめ むぎ		568 22.7 292 1.9	【しずおかきんぴら】 「しずおかきんぴら」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ます。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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかきんぴら	ぶたにく くらはんぺん	にんにく ピーマン ごぼう こんにゃく	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		
13 木	むぎごはん			こめ むぎ		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、冬が旬の野菜です。カルシウムや鉄分が多く含まれ、カルシウムはほうれん草の3倍以上あります。寒さに強く、霜にあたると甘味が増すので、冬の栄養補給にピッタリの食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 にんにく	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	しずおかじる	ぶたにく やきどうふ	こまつな はくさい しめじ はねぎ		酒 醤油 塩		
14 金	マーガリンパン			マーガリンパン		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、風邪をひきにくくする働きがありますので、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。
	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 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		にんにく たけのこ きくらげ ちんげんさい 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						

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	たんぱく質たん白質g おとし分mg	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	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、中華めんをバリバ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 しょうが	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					
	やしししゃも	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	ウインナー	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		
	じゃがいものときに	かつおぶし	じゃがいも	じゃがいも バター さとう	醤油		
	すましじる	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、こんにやく、豆腐などを煮込んで、でんぶんと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 ししいたけ こんにやく	さといも でんぶん	醤油 酒 塩		
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					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 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		
27木	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが 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 ハヤシルー	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、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 酢 こしょう		
28金	カレーなんばん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが 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くいだけでなく、めんにもからんで食べやすくなります。カレー南蛮を食べて、体を温めて、午後の授業も頑張りますように。
	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 酢		

※ 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



令和7年度「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について、中学生が考えた、「自分で作るこが」できる朝ごはんの料理例が載っています。ぜひ見てください！

しょうかんくん 食事と健康