

# 11月きゅうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数15回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう  
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			あか	みどり	きいろ		一口メモ			
4	火	ちゃめし		りよくちゃ	こめ むぎ	さけ しお	598	22.9	321	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				静岡市お茶の日			
		だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん えだまめ	さといも さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん だし	11月1日は「静岡市お茶の日」 でした。新茶の時期だけでなく、一年を通してお茶に親しみ を持ってほしいという願いを込 めて、この日が定められまし た。今日は、静岡茶を使った茶 飯とお茶クリーム 大福が出ます。			
		ごまあえ	 静岡市お茶の日	キャベツ ほうれんそう	ごま さとう	しょうゆ				
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	りよくちゃ	さとう もちこ しょうしんこ あぶら れんにゅう					
5	水	むぎごはん			こめ むぎ		577	24.4	407	1.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				生揚げ			
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	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	生揚げは、体をつくるもとにな る、たんぱく質がたくさん含まれ ています。そして、歯や骨をじょう ぶにするカルシウムも多いで す。			
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	マロニー ごま ごまあぶら さとう	こめす しょうゆ				
6	木	しょくパン			しょくパン		638	24.4	322	2.3
		いちごジャム			いちごジャム		さつまいも			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さつまいもは、秋が旬の食べもの です。おなかの調子をととのえる 食物せんいがたくさん含まれてい ます。また、ビタミンCも豊富 で、かぜに負けない強い力と肌を 作ってくれます。			
		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 いんげん	さつまいも でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ				
		やさいスープ		コーン にんじん たまねぎ キャベツ		とりがらスープ しお コンソメ こしょう				
10	月	さくらえびとあおなごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	さけ しょうゆ みりん しお	605	24.3	361	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間			ふるさと給食週間①			
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん	しお	今日からふるさと給食週間です。 静岡でとれた食べものや、静岡の 郷土（きょうど）料理が毎日登場 します。今日は駿河湾でとれた桜 えびや、静岡の名産品の黒はんぺ んが出ます。ぶた肉やとうふ、葉 ねぎなども静岡でとれたもので す。			
		キャベツのにびたし	あぶらあげ	キャベツ		しょうゆ みりん だし				
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも	だし				
11	火	くろざとういりロールパン			くろざとういりロールパン		593	27.9	405	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ふるさと給食週間②			
		ツナとやさいのマヨネーズやき	ツナ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも アレルギーフリーマヨネー ズ		全国で食べられているツナ缶の うち、90%以上が静岡県で作 られたものです。静岡県のツナ 缶は、おちに焼津や清水で水揚 げされるまぐろやかつおを原材 料としています。			
		ミートボールスープ	ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ しょうが にんにく	さとう	コンソメ しお こしょう				
		しずおかみかんゼリー		みかん	さとう					
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		581	25.9	321	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ふるさと給食週間③			
		さばのねぎソース	さば 	はねぎ	あぶら でんぶん さと う	しょうゆ さけ みりん	静岡県ではサバがたくさんとれ ます。今日のサバは、今の時期 によくとれるゴマサバです。葉 ねぎやかつおぶし、小松菜、生 揚げも静岡産のものです。			
		じゃがいものださに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター	しょうゆ				
		こまつなのみそしる	なまあげ みそ	だいこん にんじん こまつな		だし				
13	木	むぎごはん			こめ むぎ		574	28.3	359	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ふるさと給食週間④			
		しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ すじほこ くろはんぺん うすらたまこ おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	だし しょうゆ みりん	静岡おでんは、牛すじや黒はんぺ んなどの練りものをしょうゆ味の 黒だし汁で煮込み、おでん粉を かけて食べるのが特長です。静岡 県産の大豆で作った、なっとうも 出ます。			
		おひたし		こまつな はくさい にんじん		しょうゆ さけ だし				
		なっとう	なっとう			たれ				
17	月	マーガリンいりロールパン			マーガリンいりロールパン		623	24.3	385	3.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				わかめ			
		やしそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	しお こしょう ウスターソース とんかつソース ブイヨン	わかめは、海そうの中でも骨や歯 を丈夫にするカルシウムを多く含 んでいます。また、おなかの調子 をととのえる食物せんいも豊富 です。わかめなどの海そうは一度に たくさん食べるよりも、毎日少し ずつ食べると良いですね。			
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ				
		いちごヨーグルト	いちごヨーグルト							

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			あか	みどり	きいろ		一口メモ			
18	火	くりいりたきおこわ		くり にんじん しめじ たけのこ	こめ もちこめ さとう	しょうゆ さけ しお みりん	599	22.3	308	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				秋の味覚 今日は秋が旬のくりやしめじを使った「くり入り炊きおこわ」が出ます。くりは、実は食べているのは種の部分で、かたい殻が果肉にあたります。 			
		ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら	しお				
		ポイルキャベツ	ソース 別添え	キャベツ		ちゅうのうソース				
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さといも ごまあぶら	だし しょうゆ しお さけ				
19	水	むぎごはん			こめ むぎ		606	22.7	317	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				よくかんで食べよう 丈夫な歯でいるためには、歯磨きはもちろん、よく噛んで食べることやカルシウムなどの歯を丈夫にする栄養素をとることが大切です。よく噛んで食べることは、他にも体に良いことがたくさんあります。 			
		カミカミカレー	ぶたにく いか チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん	じゃがいも あぶら	カレーウ コンソメ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ あかワイン				
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ごま わふうドレッシング					
		さつまいもスティック			さつまいもスティック					
20	木	ロールパン			ロールパン		604	24.2	342	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				みかん みかんはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めて、病気に負けない体を作ります。みかんの酸っぱさは、体の疲れをとる手伝いもしてくれますよ。 			
		だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース	あぶら じゃがいも さとう	トマトケチャップ コンソメ あかワイン ウスターソース				
		キャベツとコーンのソテー		キャベツ コーン	あぶら	コンソメ しお こしょう				
21	金	ごはん			こめ むぎ		557	27.9	310	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				和食の日 11月24日は「いい日本食」のごち合わせで「和食の日」です。和食では、だしのうま味を活かした味付けが多いです。給食では、かつお節やさば節などを使ってだしをとっています。 			
		さけのしおやき	さけ			しお				
		キャベツのおひたし		キャベツ こまつな にんじん		しょうゆ さけ だし				
		さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも	だし				
26	水	ロールパン			ロールパン		610	23.7	595	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ブロッコリー ブロッコリーは、これから冬にかけて栄養価が高くなり、おいしくなる『旬』の野菜です。野菜の王様と言われるほど栄養満点の野菜です。とくにビタミンCがたっぷりです。 			
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマトピューレ しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース コンソメ あかワイン				
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン キャベツ	あぶら さとう	こめす しお こしょう				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
27	木	むぎごはん			こめ むぎ		558	22.1	277	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				とうふ 給食では、静岡県産の大豆で作ったとうふを使っています。大豆は「畑の肉」とも呼ばれるくらい、たんぱく質が豊富な食べ物です。元気な体をつくるのに必要な栄養があります。 			
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	しお				
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ には	あぶら はるさめ さとう	しょうゆ さけ ちゅうかスープ あかとうがらし				
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのき しいたけ	ごまあぶら	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ				
28	金	うどん			うどん		580	22.6	290	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				よく食べてかぜ予防！ さむくなり、体調をくずしやすくなります。かぜに負けない体をつくるには、栄養をしっかりとることが大切です。野菜も食べて、元気に過ごせるようにしましょう。 			
		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 たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース あかとうがらし マーボーとうふのもと				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう こま	しょうゆ こめす				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
- 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。
- 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。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

※7日(金)、14日(金)、22日(土)は、給食の提供はありません。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。