

11月きゅうしょくこんだて

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	おもなぎ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	糖分 g			
			あか	みどり	きいろ		一口メモ						
4	火	ちやめし		りょくちや	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 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。						
		だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん だけのこ 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							
		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	りょくちや	さとう もちこ じょうしんこ 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 生揚げは、体をつくるものとなる、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。						
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	しいたけ だけのこ 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							
6	木	パンサンスター		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	こめず しょうゆ	 638 24.4 322 2.3						
		しょくパン			しょくパン		さつまいも 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。						
		いちごジャム			いちごジャム								
		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に	とりにく だいす	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							
10	月	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	ふるさと給食週間① 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来ます。ぶた肉やとうふ、葉ねぎなども静岡でとれたものです。						
		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							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間									
		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							
		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							
11	火	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	ふるさと給食週間② 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ています。静岡県のツナ缶は、おも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。						
		くろざとうりロールパン			くろざとうりロールパン		593 27.9 405 2.4						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		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								
		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							
12	水	しずおかみかんゼリー			みかん	さとう	ふるさと給食週間③ 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。						
		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										
		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							
		じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター	しょうゆ							
13	木	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	ふるさと給食週間④ 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いだし汁で煮込み、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。						
		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										
		しずおかおでん		ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ すじぼこ くろはんぺん うすらたまご おでんご	こんにゃく だいこん	じゃがいも							
		おひたし		こまつな はくさい にんじん		しょうゆ さけ だし							
17	月	なっとう	なっとう			たれ	わかめ						
		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										
		やきそば	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 だけのこ	こめ もちごめ 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			しお	秋の味覚 今日は秋が旬のくりやしめじを使った「くりいり炊きおこわ」が出来ます。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、よく噛んで食べるご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あります。			
		カミカミカレー	かみかみ	ふたにく 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				
		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、病気には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。			
		だいすとワインナーのトマト	ワインナー だいす 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				
		みかん		みかん						
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	11月24日は「和食の日」		しお	和食の日 11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「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							
		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				
		プロッコリーサラダ		プロッコリー コーン キャベツ	あぶら さとう	こめず 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 でんぶん 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 にら	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 ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープ オイスターーソース 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				

※7日(金)、14日(金)、22日(土)は、給食の提供はありません。

○ 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ます。

○ 都合により献立に変更があります。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。

