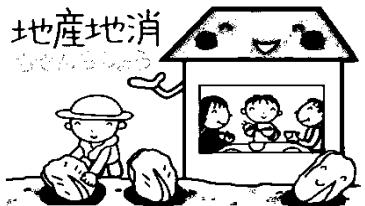
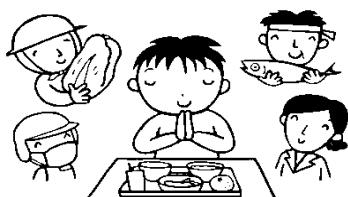


11月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
火	麦ごはん			こめ むぎ	7月に出して比較的好評だった キムチスープ。「白ごはんで食べたい」という声も多かったので、今回は白ごはんの組み合わせにしました。			
	牛乳	牛乳		あぶら				
	焼き肉	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	ごまあぶら				
	キムチスープ	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう えのき キムチ	さとう ごま	698	33.7	367	2.5
水	味付け煮干し	にぼし			この日の給食はくりコロッケ。 コロンとした形がかわいい、秋限定のコロッケです。			
	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	うどん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら				
	牛乳	牛乳						
	くりコロッケ			じゃがいも くり パンこ こむぎこ あぶら				
木	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	796	32.2	325	3.1
	麦ごはん			こめ むぎ	【11/8は『いい歯の日』】 よくかんで食べることで、 食べた物が消化されやすくなります。脳の働きを活発にする効果もあります。			
	牛乳	牛乳		<中学 給食なし>				
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう				
金	炒り鶏	とりにく	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん いんげん	さとう あぶら	717	30.4	537	2.8
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう		【11/1は『静岡市お茶の日』】 11/1は静岡にお茶を広めた聖一国師という人が生まれた日です。県内産のお茶粉入りパンで揚げパンを作ります☆			
	きなこ揚げパン（お茶パン）	きなこ		ロールパン あぶら さとう				
	牛乳	牛乳		じゃがいも				
月	ミートボーラスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン		754	30.6	599	2.6
	ヨーグルト	ヨーグルト			<中学 給食なし> 残った給食（残飯）はごみとして焼却処分しています。 毎日の食べ残し、どのくらいあると思いますか？			
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		さとう でんぶん ごまあぶら				
火	生揚げの中華煮	なまあげ うずら ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ	さとう ごまあぶら ごま	761	32.2	569	2.1
	大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり		自分で挟んで作るバーガーって特別感があついていいですよね？ 「〇〇バーガーが食べたい！」リクエスト募集中ですよ～			
	メンチカツバーガー ^(パン・メンチカツ・キャベツ)	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら				
	牛乳	牛乳		じゃがいも マカロニ				
木	ミネストローネ	だいす べーコン	たまねぎ にんじん トマト		784	28.5	335	3.1
	りんごゼリー		りんご	さとう	【海外の食文化を知ろう】 パンサンスー＝「拌三絲」 「拌」は中国語で和える、「三」は3（食材の種類） 「絲」は細切りの意味です。			
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		さとう でんぶん ごまあぶら				
水	マー婆ー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	746	28.5	322	3.0
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	マロニー さとう ごまあぶら ごま	【旬の食材：くり・かつお】 かつおの旬は春と秋の2回。 秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれています。			
	くりごはん			こめ くり				
	牛乳	牛乳						
木	かつおカツ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ あぶら	【旬の食材：くり・かつお】 かつおの旬は春と秋の2回。 秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれています。			
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん		670	23.9	435	2.5
	ちらし寿司	あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ	こめ さとう	【ふるさと給食の日】 つみれ汁には由比の「さすぼし」というお店で作っているつみれを使います。卵・みかん・豆腐なども県内産です。			
金	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご	ふるさと給食の日	さとう	739	24.8	340	2.7
	つみれ汁	とうふ つみれ	ねぶか えのき		秋が旬のさつまいも。 ごはんもコロッケもおいしいけれど、甘いみつをからめた大学芋もおいしいですよね！			
	みかん		みかん		877	33.5	397	1.9
月	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	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。 今日の米とお茶大福のお茶は有機農業で作られました。			
	牛乳	牛乳						
	大學芋			さつまいも さとう あぶら ごま				
	みかん		みかん		【環境おうえん給食】 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。 今日の米とお茶大福のお茶は有機農業で作られました。			
火	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	ふるさと給食週間			
	静岡おでん	うずら さつまあげ ちくわ もつ すじ こんぶ だし	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	煮びたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
	環境にやさしいお茶クリーム大福			さとう もちこ じょうしんこ	716	29.0	339	2.3



11月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal g	たんぱく質 mg	カルシウム mg	塩分 g	
19 水	ごはん ふりかけ (のりたま)	たまご のり		こめ さとう	【環境おうえん給食】 11/18~20.26で使うお米 は静岡市葵区の吉津(よしづ) にある大橋農園さんが有機 農業で作っているお米です。				
	牛乳	牛乳		パンこ こむぎこ あぶら					
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん							
	おかか和え	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう もやし						
20 木	みそ汁	とうふ みそ	たいこん にんじん		620	24.7	362	2.7	
	ごはん			こめ	【環境おうえん給食】 【ふるさと給食週間】 この日のお魚は「しずまえ」 で獲れたさばを使います。				
	牛乳	牛乳		あぶら でんぶん さとう					
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん						
21 金	おひたし				799	30.9	319	2.3	
	きのこ汁	とうふ とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ	ロールパン マーガリン	11/18~25の5日間は 黒はんぺん・さば・ツナ・ 豆腐・みかんなどの 地場産物を使用しています。				
	マーガリンパン 牛乳	牛乳		さとう					
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		じゃがいも					
25 火	こふきいも				886	30.6	467	2.6	
	野菜スープ		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	いちご みかん	【11/24は『和食の日』】 給食で使うだしは、かつお節 をじっくりコトコト煮ています。 香りの強いためです。				
	いちごとみかんのゼリー			ゼリー					
	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう					
26 水	牛乳	牛乳			800	30.2	347	2.5	
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	こめ	【環境おうえん給食】 【鹿児島県の郷土料理】 鹿児島の昔の呼び名は 「薩摩(さつま)」。鶏肉と さつまいもで作る汁物です。				
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう					
	さつま汁	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか	じゃがいも こまあぶら あぶら					
27 木	ごはん			みかん	723	33.6	381	2.5	
	牛乳	牛乳			茎わかめはわかめの茎の 部分を細く切ったもので、 コリコリとした食感の ヘルシー食材です。				
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら					
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	マロニー あぶら さとう ごま					
28 金	さつま汁	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか		816	27.0	367	3.0	
	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	ロールパン	クラムチャウダーはあさり などの2枚貝を使ったミルク スープ。寒くなってくると 体を温めてくれるスープが おいしいですよね。				
	牛乳	牛乳		あぶら					
	茎わかめのサラダ	くきわかめ わかめ	キャベツ コーン	あぶら さとう					
28 金	ロールパン			じゃがいも バター こむぎこ	727	27.6	435	3.5	
	牛乳	牛乳			イラスト出典：健学社				
	ミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら					
	コールスロー		キャベツ きゅうり	あぶら さとう					
	クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	給食センターや小中学校の給食室 では調理員を募集しています				

※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。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社
給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

食事のあいさつをきちんとしよう



★11/18(火)～25(火)は「ふるさと給食週間」です★
静岡おでんに使う練り製品は、由比のさすぼしの
黒はんぺん、こめやのちくわ、蒲原の藤七のさつま
あげです。みそ汁の白みそは由比のJAのおみそです。

11月8日は「いい歯の日」
こちらから →
『よくかんで健康になろう』
の動画が見られます

