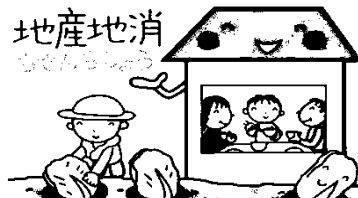


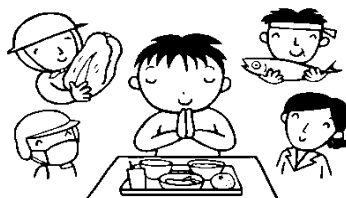
# 11月 給食献立表

## 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
4 火	麦ごはん			こめ むぎ	698	33.7	367	2.5
	牛乳	牛乳						
	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	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	ごまあぶら				
5 水	味噌汁	にぼし		さとう ごま	796	32.2	325	3.1
	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 だけのこ	うどん でんぶん さとう				
	牛乳	牛乳	しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら				
	くりコロッケ			じゃがいも くり パンこ こむぎこ あぶら				
6 木	つば漬け和え		キャベツ きゅうり つぼつけ	ごま	717	30.4	537	2.8
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		＜中学 給食なし＞				
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう				
7 金	炒り鶏	とりにく	こんにゃく ごぼう だけのこ にんじん いんげん	さとう あぶら	754	30.6	599	2.6
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう					
	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						
10 月	ミートボールスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも	761	32.2	569	2.1
	ヨーグルト	ヨーグルト	ほうれんそう コーン					
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
11 火	生揚げの中華煮	なまあげ うすら ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら	784	28.5	335	3.1
	大根ときゅうりの中華和え		だけのこ しいたけ					
	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						
12 水	ミネストローネ	だいす ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも マカロニ	746	28.5	322	3.0
	りんごゼリー		りんご	さとう				
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
13 木	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか だけのこ にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら	670	23.9	435	2.5
	パンサンスー		しいたけ しょうが にんにく					
	くりごはん			こめ くり				
	牛乳	牛乳						
14 金	かつおカツ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ あぶら	739	24.8	340	2.7
	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					
	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				
17 月	牛乳	牛乳			877	33.5	397	1.9
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	つみれ汁	とうふ つみれ	ねぶか えのき					
	みかん		みかん					
18 火	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうり 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	716	29.0	339	2.3
	牛乳	牛乳						
	大学芋			さつまいも さとう あぶら ごま				
	みかん		みかん					
環境にやさしいお茶クリーム大福	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	877	33.5	397	1.9
	静岡おでん	くろはんぺん うすら さつまあげ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	煮びたし	ちくわ もつ すじ こんぶ だしこ		＜環境おうえん給食＞				
	環境にやさしいお茶クリーム大福		キャベツ ほうれんそう にんじん	＜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。今日のお米とお茶大福のお茶は有機農業で作られました。＞				



# 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
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						
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら				
	おかか和え	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう もやし					
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん にんじん					
20 木	ごはん			こめ	620	24.7	362	2.7
	牛乳	牛乳						
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ		あぶら でんぶん さとう				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
21 金	さのこ汁	とうふ とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ		799	30.9	319	2.3
	マーガリンパン 牛乳	牛乳		ロールパン マーガリン				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう				
	こぶきいも			じゃがいも				
	野菜スープ		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん					
25 火	いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	ゼリー	886	30.6	467	2.6
	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				
	牛乳	牛乳		さとう				
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも こまあぶら あぶら				
	みかん		みかん		800	30.2	347	2.5
26 水	ごはん			こめ				
	牛乳	牛乳						
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが					
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう				
27 木	さつま汁	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか	さつまいも	723	33.6	381	2.5
	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	こめ むぎ				
	牛乳	牛乳	りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら				
	茎わかめのサラダ	くさわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら さとう ごま				
					816	27.0	367	3.0
28 金	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳						
	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	727	27.6	435	3.5

※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

親切には



ありがとう

食べる前は



いただきます

食べた後は



いただきます

★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、由比のさすぽしの  
 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

