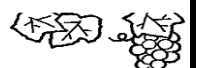


令和7年 11月学校給食予定献立表

蒲原中学校



| 日 | 献立名 | 血や肉・骨や 歯など体をつくる | 体の調子を整え 病気から体を守る | 働く力・体内の エネルギーになる | 献立のねらい | | |
|---------|----------------|---|---------------------------|------------------------|--|----|----|
| | | | | | エネルギー | | |
| | | | | | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 4 火 | お茶ミルクトースト |  環境おうえん給食& 静岡市お茶の日 | 抹茶 | 食パン マーガリン コンデンスミルク 上白糖 | 【環境おうえん給食&お茶の日】 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。今日の給食で使う予定の環境にやさしいお茶ツリカは有機農業で作られました。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | 758kcal | | |
| | 大豆とウインナーのトマト煮 | | ウインナー 大豆 チーズ | 玉ねぎ にんじん トマト | 26.9g 31.7g 2.6g | | |
| | コーンサラダ | | キャベツ きゅうり コーン | ドレッシング | | | |
| | 環境に優しいお茶クリーム大福 | | | 抹茶クリーム大福 | | | |
| 5 水 | カレー南蛮うどん | 鶏肉 かまぼこ 豆乳 | しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ | うどん 上白糖 カレールウ でんぶ | 【カレー南蛮について知ろう】 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 759kcal | | |
| | さつまいもとりんごの重煮 | | りんご | さつまいも バター 上白糖 | 32.0g 19.9g 3.8g | | |
| 7 金 | 味付け煮干し | 味付け煮干し | | | | | |
| | 麦ごはん |  いい歯の日献立 | 牛乳 | 精米 精麦 | 【いい歯の日】 よく噛んで食べよう | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | 772kcal | | |
| | いなだと大豆とごぼうの揚げ煮 | | いなだ 大豆 古根生姜 ごぼう にんじん ピーマン | でんぶ 上白糖 植物油 | 34.8g 26.0g 2.1g | | |
| 10 月 | 大根と小松菜の味噌汁 | 油揚げ みそ | 大根 小松菜 | | | | |
| | 麦ごはん | | | 精米 精麦 | 【ふるさと給食①】 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 750kcal | | |
| 11 火 | 葱たっぷりつくね | 鶏肉 豆腐 ひじき | 古根生姜 にんじん しいたけ れんこん | 植物油 上白糖 でんぶ | 33.3g 23.6g 3.1g | | |
| | ゆかり和え | | 根菜ねぎ 葉ねぎ | ごま | | | |
| | 大根の味噌汁 | 油揚げ みそ | 大根 葉大根 | | | | |
| 12 水 | 黒砂糖パン | | | 黒砂糖パン | 【ふるさと給食②】 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 799kcal | | |
| | ツナと野菜のマヨネーズ焼き | まぐろツナ チーズ | 玉ねぎ コーン 枝豆 | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 33.0g 33.3g 2.7g | | |
| 13 木 | ミートボールスープ | ミートボール | にんじん キャベツ 小松菜 | | | | |
| | 発酵乳 | | | 発酵乳 | | | |
| | 麦ごはん | | | 精米 精麦 | 【ふるさと給食③】&SDGs献立 | | |
| 14 金 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 752kcal | | |
| | 手作りいわしふりかけ | いわし削り節 | | 上白糖 ごま | 35.6g 22.4g 2.8g | | |
| | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 | | | | | |
| 17 月 | 炒り鶏 | 鶏肉 | たけのこ こんにゃく しいたけ | 三温糖 植物油 | | | |
| | 味噌汁 | 豆腐 油揚げ みそ | 玉ねぎ 小松菜 | | | | |
| | 桜えびと青菜のごはん | 桜えび | 小松菜 | 精米 精麦 三温糖 | 【ふるさと給食④】 | | |
| 18 火 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 750kcal | | |
| | 黒はんぺんのお茶フライ | 黒はんぺんのお茶フライ | | 植物油 | | | |
| | 煮浸し | 油揚げ | キャベツ ほうれん草 | | | | |
| 19 水 | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | ごぼう にんじん こんにゃく 大根 葉ねぎ | 里芋 | 31.7g 23.6g 2.5g | | |
| | 麦ごはん | | | 精米 精麦 | 【ふるさと給食⑤】 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 753kcal | | |
| 20 木 | 静岡おでん | 豚モツ 牛すじ 昆布 さつま揚げ ちくわ | 大根 こんにゃく | じゃがいも | | | |
| | お浸し | 黒はんぺん うずらたまご おでん粉 | | | | | |
| | みかんゼリー | まぐろツナ | 小松菜 白菜 にんじん | みかんゼリー | 32.6g 19.8g 2.8g | | |
| 21 金 | ソフト麺きのこクリームソース | ベーコン 鶏肉 スkimミルク | 玉ねぎ にんにく にんじん しいたけ | ソフト麺 植物油 バター 小麦粉 | 【旬を味わおう】 ほうれん草 | | |
| | 牛乳 | チーズ 牛乳 | しめじ マッシュルーム グリンピース | | 756kcal | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 22 土 | ほうれん草とコーンのサラダ | チーズ | ほうれん草 キャベツ コーン | ノンエッグマヨネーズ | 32.7g 29.5g 2.6g | | |

| 令和7年 11月学校給食予定献立表 | | | | | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------|
| 蒲原中学校 | | | | | | | |
| 日 | 献立名 | 血や肉・骨や 歯など体をつくる | 体の調子を整え 病気から体を守る | 働く力・体内の エネルギーになる | 献立のねらい | | |
| | | | | | エネルギー | | |
| | | | | | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 18 | マーガリンパン | | | マーガリンパン | 【レバーについて知ろう】 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉とレバーのケチャップソース | 鶏肉 鶏レバー | 古根生姜 にんにく にんじん ピーマン トマト | 植物油 でんぶん 上白糖 | | | |
| 火 | コーン入り卵スープ | 卵 | 玉ねぎ えのきだけ コーン ほうれん草 | でんぶん | 823kcal | | |
| | | | | | 34.9g | 34.1g | 3.4g |
| | | | | | | | |
| 19 | 麦ごはん | | | 精米 精麦 | 【外国の料理を味わおう】 麻婆豆腐 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 | 古根生姜 にんにく 根深ねぎ しいたけ 葉ねぎ | 植物油 上白糖 でんぶん | | | |
| 水 | ナムル | | ほうれん草 にんじん もやし | 上白糖 植物油 ごま | 751kcal | | |
| | りんごゼリー | | | りんごゼリー | 28.5g | 23.0g | 2.5g |
| | | | | | | | |
| 20 | チキンピラフ | 鶏肉 ウインナー | 玉ねぎ にんじん コーン | 精米 植物油 | 【旬を味わおう】 栗 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 782kcal | | |
| | 栗コロッケ | 栗コロッケ | | 植物油 | | | |
| 木 | 五目ワンタンスープ | 肉入りワンタン 豆腐 | にんじん たけのこ 白菜 小松菜 | 植物油 | 24.5g | 25.1g | 2.3g |
| | 麦ごはん | 和食の日献立 | | 精米 精麦 | 【和食の良さを知ろう】 だしのおいしさを 味わいましょう！ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 鯖の肉みそかけ | 鯖 豚肉 みそ | | 古根生姜 玉ねぎ 葉ねぎ | 植物油 でんぶん 上白糖 | | | |
| 金 | 白菜のごま浸し | | 白菜 ほうれん草 | ごま | 810kcal | | |
| | すまし汁 | かまぼこ 豆腐 | しいたけ にんじん 小松菜 | | 29.5g | 31.4g | 2.5g |
| | | | | | | | |
| 25 | 麦ごはん | | | 精米 精麦 | 【旬を味わおう】 里芋 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉の味噌からめ | 鶏肉 みそ | | でんぶん 植物油 上白糖 ごま | | | |
| 火 | キャベツの即席漬け | 昆布 | キャベツ きゅうり | | 743kcal | | |
| | のっぺい汁 | 豆腐 | にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく | 里芋 でんぶん | 27.2g | 24.6g | 2.1g |
| | | | | | | | |
| 26 | ツナそぼろごはん | まぐろツナ 卵 | 古根生姜 | 精米 上白糖 | 【旬を味わおう】 さつまいも | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 和風サラダ | | キャベツ きゅうり コーン | ドレッシング | | | |
| 水 | 秋の実りの汁 | 油揚げ みそ | 大根 にんじん えのきだけ 根深ねぎ | さつまいも | 33.3g | 25.4g | 3.6g |
| | きなこ揚げパン | きな粉 | | ロールパン 植物油 上白糖 | 【旬を味わおう】 かぶ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| オムレツ | オムレツ | トマト | | 770kcal | | | |
| 木 | かぶ入りポトフ | 鶏肉 ウインナー | キャベツ 玉ねぎ にんじん かぶ根 かぶ葉 | | | | じゃがいも |
| | ぶどうヨーグルト | ぶどうヨーグルト | | | | | |

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。 ※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

有機農業って なに??



有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。

