

11月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

		小学校	Bブロック	西島学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
4 (火)	米飯 (減量)			米飯		614	生揚げは厚揚げともよばれる大豆加工品です。給食ではおでんや煮物に使用しますが、この日はカレー炒めで取り入れます。
	牛乳	牛乳				25.0	
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	酒 カレー粉 トマトケチャップ 醤油 塩	381	
	野菜の磯香和え	ちりめん干しのり	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし	2.2	
	みそ汁	わかめ 白みそ 赤みそ	大根 たまねぎ にんじん もやし 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
5 (水)	うどん			うどん		653	秋の香うどんには、3種類のきのこが入っています。香りを楽しんで味わいましょう。
	牛乳	牛乳				24.2	
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	でんぶん	醤油 塩 みりん かつお節	339	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり		ふりかけ調理用 カリカリ梅	2.5	
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
6 (木)	麦入り米飯	いい歯の日献立		麦ご飯		669	カミカミカレーには、かみごたえがあるように、角切りの豚肉やれんこん、いかを入れています。
	牛乳	牛乳				22.0	
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごれんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ	314	
	グリーンサラダ		枝豆 きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	2.1	
	りんごゼリー		りんご	砂糖			
7 (金)	米飯 (減量)			米飯		682	今年の立冬は11月7日です。体調管理に気をつけて、本格的な冬に備えましょう。
	牛乳	牛乳				31.2	
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒	399	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	1.9	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ		かつお節		
10 (月)	食パン (減量)	ふるさと給食の日		パン		639	この日のメンチカツは静岡県内で作られています。またキャベツは冬から春にかけて温暖な地域からの出荷が増え、給食で静岡産のキャベツを使用することもあります。
	牛乳	牛乳				25.7	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩	341	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメ スープの素 塩 こしょう 赤ワイン	2.4	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		ノンオイルフレンチドレッシング		
11 (火)	米飯 (減量)	海外の食文化を知ろう (韓国)		米飯		610	海外の食文化を知ろう この日は、焼き肉、ナムル、わかめスープ、韓国の料理です。
	牛乳	牛乳				25.0	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ごべースト ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油	379	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング	2.0	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
12 (水)	米飯 (減量)			米飯		660	煮物がおいしい季節です。信州煮はみそ味の煮物をさすことが多く、給食では根菜のほかに鶏肉なども使っています。
	牛乳	牛乳				24.3	
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ 赤みそ	にんじん 大根 しいたけ こんにゃく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつお節 醤油	339	
	野菜の煮びたし	まぐろ油漬	ほうれん草 白菜 もやし	砂糖	醤油 酒 かつおだし	2.0	
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
13 (木)	食パン (減量)			パン		618	かぜをひかないように、日頃から食事に気をつけましょう。野菜をたっぷり入れたスープや、じゃがいもを使った料理もおすすです。
	牛乳	牛乳				25.7	
	具入りオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマト にんじん とうもろこし	砂糖 でんぶん 大豆油	酢 塩	368	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	2.5	
	野菜スープ	豚肉	ほうれん草 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ		塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
	大豆チョコレート			大豆チョコレート			
14 (金)	米飯	ふるさと給食週間 11/14～11/20		米飯		647	今日から一週間はふるさと給食週間です。この日のあじの茶揚げには、静岡市産の抹茶を使っています。
	牛乳	牛乳				27.0	
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	376	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	1.8	
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		

		小学校	Bブロック	西島学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
17 (月)	米飯 (減量)	環境おうえん給食		米飯		661	この日のお茶クリーム大福のお茶は、 有機農業 で作られました。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法です。
	牛乳	牛乳				27.2	
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ 鋒 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節	371	
	野菜のごま和え	油揚げ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.3	
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉			
18 (火)	米飯	和食の日献立		米飯		637	11月24日は和食の日 です。和食の基本であるだしを味わいましょう。
	牛乳	牛乳				24.2	
	混ぜごはん	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩	375	
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油 脂 でんぶん	酢 塩	1.9	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	さつまいも	かつお節		
19 (水)	ソフトめん			ソフトめん		657	みかん は県内各地で盛んに作られています。ビタミンCが豊富な、旬の果物みかんを食べましょう。
	牛乳	牛乳				28.0	
	ミートソース	豚肉 白みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ 塩 とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう	350	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ		2.1	
	みかん		みかん				
20 (木)	米飯			米飯		639	地産地消 は、地域の食文化や産業について伝えるとともに、輸送の面で環境にやさしいという効果も期待できます。
	牛乳	牛乳				23.9	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	327	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん	1.9	
	きのこのみそ汁	鶏肉 白みそ 赤みそ	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節		
21 (金)	米飯			米飯		659	いただきます。ごちそうさま。自然の恵みや生き物の命、食事ができるまでに関わった人達への 感謝の気持ち が込められています。
	牛乳	牛乳				26.1	
	里芋といかの煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒	308	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩	1.9	
	ごぼうのサラダ		ごぼう きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		ごまドレッシング		
25 (火)	食パン (減量)			パン		625	あさり は、血液を作るのに必要なビタミンB12や鉄を多く含んでいます。
	牛乳	牛乳				23.8	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	480	
	アーモンド入り野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	アーモンド	コールスロードレッシング	2.5	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
26 (水)	スライスチーズ	チーズ					
26 (水)	米飯 (減量)			米飯		684	給食では、いろいろな料理で 大豆 を使っています。この日は和食の煮物で、ひじきと合わせた料理です。
	牛乳	牛乳				24.2	
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	醤油	436	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし	2.2	
	みそ汁	豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ 大根 小松菜 根深ねぎ		かつお節		
27 (木)	米飯 (減量)			米飯		647	かぶ は秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカロテン、カルシウムなどを含みやわらかいので、根も葉も味わいましょう。
	牛乳	牛乳				26.2	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	565	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩	1.8	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	ほうれん草 にんじん 大根	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
28 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト					
28 (金)	食パン (減量)			パン		664	静岡は、国内トップクラスのまぐろ油漬の生産地です。この日の給食では、自分で食パンに具をはさんで ツナサンド を作ります。
	牛乳	牛乳				24.9	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ 低カロリー		326	
	じゃがいものトマト煮	ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース	2.8	
	チョコレートクレープ	乳製品 鶏卵		砂糖 植物油 脂 チョコレート 小麦粉 米粉 でんぶん	塩		

おしらせ	・この献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、「詳細献立表」を確認してください。 ・令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。 ・給食で使用している魚介類（しらすばしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。 ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。 ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
------	---	---