

11月 家庭配付用献立表

		中学	Cブロック	門屋学校給食センター					
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)	一口メモ		
4 (火)	米飯 牛乳 田舎煮 茎わかめサラダ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 茎わかめ	にんにく 古根生姜 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ きゅうり キャベツ どうもろこし りんご	米飯 じゃがいも 砂糖 ごま油	 醤油 フィッシュカルシウム かつおだし 塩 酒 みりん 和風ドレッシング	736 23.9 429 2.6	茎わかめを知ろう		
5 (水)	食パン 牛乳 さわらのクリームソースかけ ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 さわら 牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	 たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト 黄桃 パインアップル ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	パン 大豆油 生クリーム じゃがいも マカロニ 砂糖	 塩 こしょう 白ワイン スープストック ホワイトソース とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム ゲル化剤	715 33.4 394 3.0		手を洗おう	
6 (木)	米飯 牛乳 カミカミカレー グリーンサラダ こんがりビーンズ	牛乳 豚肉 チーズ スkimミルク 大豆 ひよこまめ 青のり粉	にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん キャベツ きゅうり 枝豆	米飯 大豆油 じゃがいも 大豆油	 塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風玉葱ドレッシング 塩	858 28.2 417 2.2			「いい歯の日」の献立
7 (金)	米飯 牛乳 じゃがいもと大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	古根生姜 にんじん たけのこ しいたけ 大根 たまねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ	米飯 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶ ごま油 ごま 砂糖	 醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩 酒 醤油 みりん 酢	784 31.3 426 2.7			
10 (月)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 大根ときゅうりの中華漬け みかん ごま塩	牛乳 豚肉 豆腐 みかん	しいたけ たけのこ にんじん 古根生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ きゅうり 大根 みかん	米飯 大豆油 でんぶ ごま油 砂糖 ごま油 ごま でんぶ	 酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 酢 醤油 塩 塩	753 27.7 596 1.9	大根のひみつを知ろう		
11 (火)	うどん 牛乳 唐しめぞあんかけ カラフル和え 焼き栗コロッケ	牛乳 豚肉 みそ 	にんにく 古根生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ごま油 大豆油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 植物油 粉 小麦粉 でんぶ	 酒 中華スープの素 麻婆豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩	756 29.3 420 3.2		秋を感じる食べ物「栗」	
12 (水)	米飯 牛乳 信州煮 野菜のからし和え 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ ちくわ 豆乳	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖 粉末油脂	 かつおだし 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 塩 ゲル化剤	812 27.0 342 2.2			信州煮のひみつを知ろう
13 (木)	米飯 牛乳 さわらのてり焼き 切干大根の煮物 みそ汁 コーヒースロップ	牛乳 さわら 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	 切干大根 にんじん こんにやく しめじ 白菜 大根葉	米飯 大豆油 砂糖 砂糖	 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム かつおだし 醤油 みりん かつおだし インスタントコーヒー 塩	787 33.2 503 2.4			
14 (金)	食パン 牛乳 オムレツ ポテトサラダ 野菜スープ キャラメルクリーム	牛乳 鶏卵 ハム 豚肉	 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ どうもろこし	パン 大豆油 砂糖 植物油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶ 砂糖 練乳 カラメルシロップ 水あめ	 トマトケチャップ 塩 酢 塩 こしょう スープストック 醤油	735 26.7 541 3.3	卵料理を食べよう		
17 (月)	米飯 牛乳 肉団子シチュー 野菜サラダ りんご	牛乳 鶏肉 大豆粉末 りんご	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 どうもろこし りんご	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖	 トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	781 24.5 427 2.6		りんごが茶色くなる ひみつを知ろう	
18 (火)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ ごま塩	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	たまねぎ 古根生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん 小だいずもやし 大根 キャベツ えのきたけ どうもろこし	米飯 大豆油 春雨 ごま でんぶ	 酒 醤油 フィッシュカルシウム ナムルドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 塩	760 30.3 423 2.9			韓国料理を味わおう

11月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	中学	Cブロック	門屋学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
19 (水)	食パン	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		849	ふるさと給食週間 「さばじゃがコロッケ」 
	牛乳	牛乳		パン		30.5	
	さばじゃがコロッケ	さば みそ 大豆粉末		大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 てんぷん 植物油 脂	醤油 塩 こしょう	482	
	ボイルドキャベツ		キャベツ		中濃ソース	3.4	
	野菜のスープ煮	ひよこめ 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ	じゃがいも	フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 醤油		
20 (木)	大豆チョコレート	大豆粉 スkimミルク		植物油 脂 砂糖 ココアパウダー	塩		ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	米飯			米飯		711	
	牛乳	牛乳				26.9	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 おでん粉 のり	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	374	
21 (金)	小松菜の磯香和え		キャベツ 小松菜		醤油 みりん かつおだし	2.5	ふるさと給食週間 「ひじき胡麻ネーズ」 
	みかん		みかん				
	米飯			米飯		738	
	牛乳	牛乳				26.7	
	豆腐入りハンバーグ	大豆粉末 鶏肉 豆腐	たまねぎ	大豆油 豚脂 てんぷん 砂糖	醤油 酒 みりん 塩	448	
25 (火)	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	きゅうり どうもろこし キャベツ	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油	3.1	ふるさと給食週間 「チンゲン菜入りスープ」 
	きのこのみそ汁	みそ	白菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ		かつおだし		
	米飯			米飯		755	
	牛乳	牛乳				30.3	
26 (水)	あじのオクシズお茶フライ	あじ	緑茶	大豆油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう	416	ふるさと給食週間 「静岡のしいたけ」 
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	ノンエッグマヨネーズ	醤油	2.1	
	チンゲン菜入りスープ	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 チンゲンサイ 葉ねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	ソフトめん			ソフトめん		842	
27 (木)	牛乳	牛乳				32.4	和食の良さを知ろう
	オクシズミートソース	豚肉 牛肉	古根生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマトりんご	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 フィッシュカルシウム こしょう	414	
	コーンサラダ		どうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング	2.7	
	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	砂糖 もち粉 上新粉 植物油 脂 練乳			
	米飯			米飯		755	
28 (金)	牛乳	牛乳				30.3	魚を食べよう「さわら」
	じゃがいもといかの煮物	豚肉 生揚げいか	にんじん 大根 こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム	431	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩 魚醤 かつおだし	2.5	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	ごま塩			ごま てんぷん	塩		
28 (金)	米飯			米飯		869	魚を食べよう「さわら」
	牛乳	牛乳				37.1	
	さわらのもみじ揚げ	さわら	にんじん	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	399	
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 さつまあげ ひじき	にんじん こんにやく	砂糖 大豆油	醤油 かつおだし	2.7	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩		

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



和食の基本「だし」



こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等

【めん】

- 卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
※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。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

