

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ: 感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)	エネルギー kcal たんぱく質 g しつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
4日 (火)	さくらえびと あおなのごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	615kcal 25.8g 21.4g 386mg 2.4g	お茶の日 11月1日は静岡市『お茶の日』です。これは、静岡市出身で、「静岡茶の祖」と言われる“聖一国師(しょいちこくし)”の誕生日が11月1日だったからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんべんの おちゃフライ	くろはんべん お茶を使用した献立	せんちゅ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ			
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも		
5日 (水)	くろさとうパン			くろさとうパン	595kcal 29.5g 20.0g 470mg 2.4g	ふるさと給食週間 11月4日からの5日間を「ふるさと給食週間」としています。この期間には旬の地場産物が毎日使われます。また、地元の食文化や伝統料理を知り、地場産物を学ぶ機会にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいの マヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい ちんげんさい	さとう はるさめ		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
6日 (木)	くりごはん			こめ もちごめ くり	589kcal 24.4g 16.7g 341mg 2.2g	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。「お茶クリーム大福」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ あぶら		
	ボイルキャベツ		キャベツ			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのき にんじん			
7日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	629kcal 25.7g 14.3g 346mg 2.0g	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。有機農業を行なうことは、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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんべん すじほこ うずらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	おひたし	環境おうえん給食	こまつな はくさい にんじん			
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ お茶を使用した献立	せんちゅ	さとう もちこ じょうしんこ		
10日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	572kcal 28.6g 17.6g 329mg 2.2g	さつま芋 秋の味覚の代表的な食べ物です。今月の献立にはさつま芋を多く取り入れています。最近は様々な品種を目にすることが多くなってきました。さつま芋は食物繊維が多い食品です。腸の働きをよくします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	おひたし		こまつな キャベツ にんじん			
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも		
11日 (火)	ロールパン			ロールパン	535kcal 25.2g 18.6g 324mg 2.0g	さつま芋 秋の味覚の代表的な食べ物です。今月の献立にはさつま芋を多く取り入れています。最近は様々な品種を目にすることが多くなってきました。さつま芋は食物繊維が多い食品です。腸の働きをよくします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすとウインナーのトマトに	ソーセージ だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト	あぶら ジャガイモ さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
12日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	626kcal 28.6g 20.3g 461mg 1.9g	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 11月24日は「和食の日」としています。今月は“だし”を使った「和食」の献立を用意しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ごま		
13日 (木)	からしみそ あんかけうどん	ソフトめん (うどん) からし みそあん	ふたにく みそ	うどん	646kcal 24.0g 18.5g 309mg 1.8g	11月24日は「和食の日」としています。今月は“だし”を使った「和食」の献立を用意しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
	みかん		みかん			
17日 (月)	ロールパン			ロールパン	617kcal 22.7g 25.8g 320mg 2.7g	七五三 3・5・7歳の時に子供の健康と成長を願い参拝する行事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さつまいも ルウ		
18日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	604kcal 24.0g 18.9g 408mg 1.5g	生揚げ “生揚げ”は“厚揚げ”とも呼ばれ、厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぶん		
	パンサンダー		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しつ カルシウム えんぶん kcal g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
19日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	635kcal 25.1g 20.5g 372mg 2.6g	力ミカミカレー 噛み応えのある食品をたくさん使って作りました。よく噛んで食べてください。
	カミカミカレー	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん グリンピース	あぶら ジャガイモ ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゅべつ	ごま ドレッシング		
	チーズ	チーズ				
20日 (木)	しょくパン			しょくパン	618kcal 24.3g 23.8g 329mg 2.3g	学校給食センターや 小中学校の給食室 では、調理員を募集 しています！！
	メイプルジャム			さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくと さつまいものあまからに	とりにく	しょうが だいす	さつまいも でんぶん ごむぎこ あぶら さとう ごま		
	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ きゅべつ ちんげんさい			
21日 (金)	ロールパン			ロールパン	564kcal 24.7g 19.3g 599mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
25日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	584kcal 22.5g 16.6g 299mg 1.9g	きのこ きのこの種類は400種類 もあり、そのうち食用に されるものは役100種類 といわれています。秋が 旬の食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ ちんげんさい にら	はるさめ あぶら さとう		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ			
26日 (水)	きなこあげパン	きなこ	あぶら さとう	ロールパン	554kcal 22.1g 23.8g 306mg 1.7g	かぶ 秋の“かぶ”が一番おい しいと言われています。 寒い時期の方が甘みが増 します。かぶの葉はカル シウムが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶいりボトフ	とりにく ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じやがいも		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
27日 (木)	ちらしうし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	585kcal 20.1g 17.2g 382mg 2.3g	ちらし寿司 色とりどりの食品を酢飯 と一緒に食べる「ちらし 寿司」は、お祝いの日に 食べられることが多い料理 です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら さといも		
28日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	614kcal 26.0g 17.4g 377mg 1.9g	田舎煮 田舎煮は、野菜等を甘辛 い味で煮込んだ素朴な煮 物のことです。野菜に合 わせる材料は肉や大豆製 品を使うことが多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ご ぼう こんにゃく しいたけ	さといも ごまあぶら さとう		
	なっとう	なっとう				
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3~4年生の数値です。  
○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。  
○学校給食費は全て食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。  
※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。  
※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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、

