

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		おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しゅうがくカルシウムえんぶん	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)			
4日(火)	さくらえびとあおなのごはん	ふるさと給食週間	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(しょういちこくし)”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					
	くろはんぺんのおちゃフライ		くろはんぺん お茶を使用した献立	せんちゃ	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		ぶたにく 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	ふるさと給食週間			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	環境おうえん給食週間			こめ もちこめ 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			
	ポイルキャベツ				きゃべつ			
	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	環境おうえん給食週間			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					
	しすおかおでん		ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うすらだまご 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	せんちゃ	さとう もちこ しょうしんこ			
10日(月)	むぎごはん	環境おうえん給食週間			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。腸の動きをよくします。	
	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 きゃべつ 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	環境おうえん給食週間			ロールパン	535kcal 25.2g 18.6g 324mg 2.0g		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいずとウィンナーのトマトに		ソーセージ だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも 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	和食の日			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」	
	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 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)			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。 	
	からしみそあん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら				
	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	七五三			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	生揚げ			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			
	パンサンスー			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脂肪カルシウムエネルギー kcalgmgg	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	カミカミカレー 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 じゃがいも 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 きゃべつ	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 だいず	さつまいも でんぶん こむぎこ 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 きゃべつ 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約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				
	かぶいりポトフ	とりにく ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
27日(木)	ちらしずし	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 さといち		
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	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	さといちも 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。

- 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、

イラスト：©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

しゅくじとおいしい静岡いただきます!

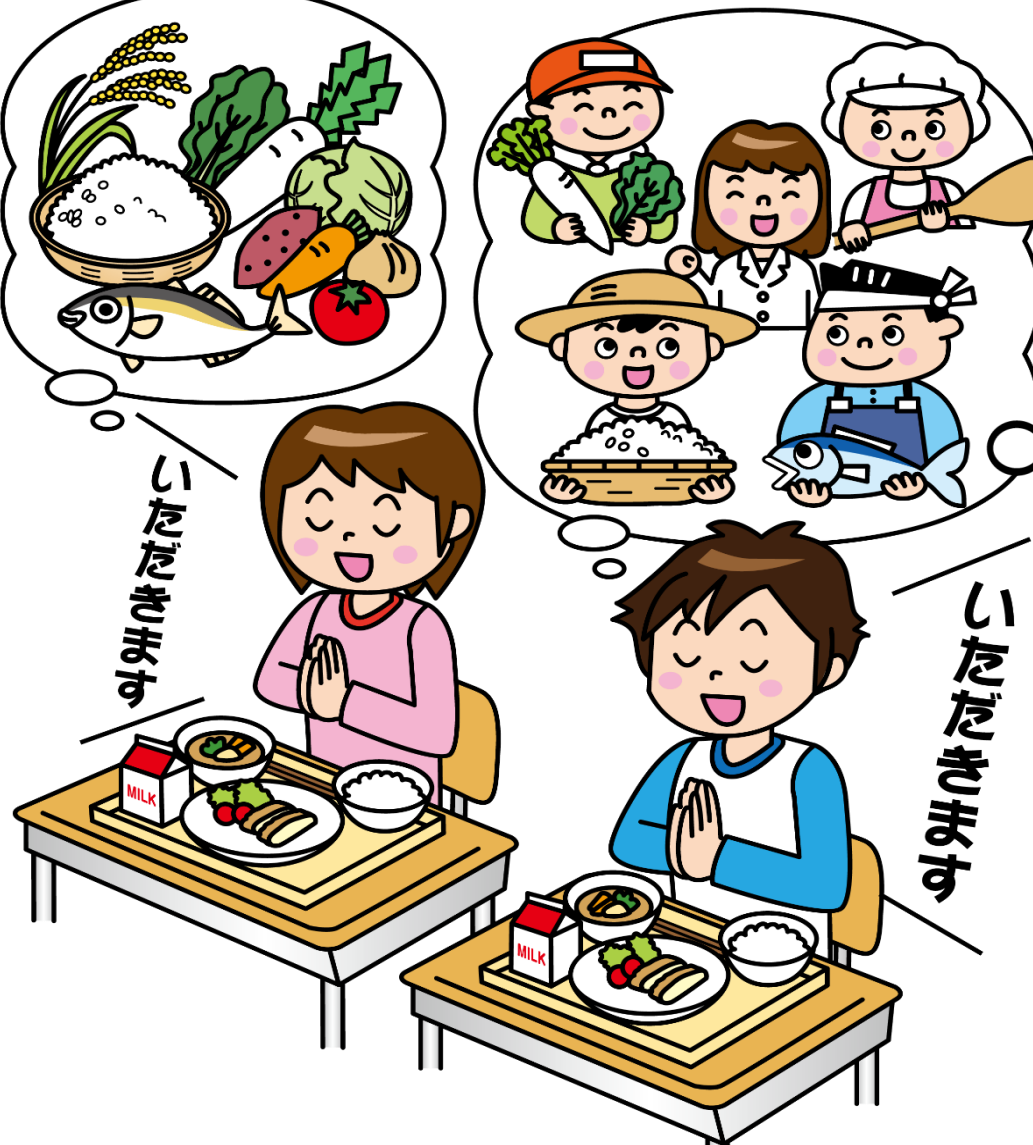
静岡市の学校給食

しゅくじとおいしい静岡いただきます!

学校給食の野菜



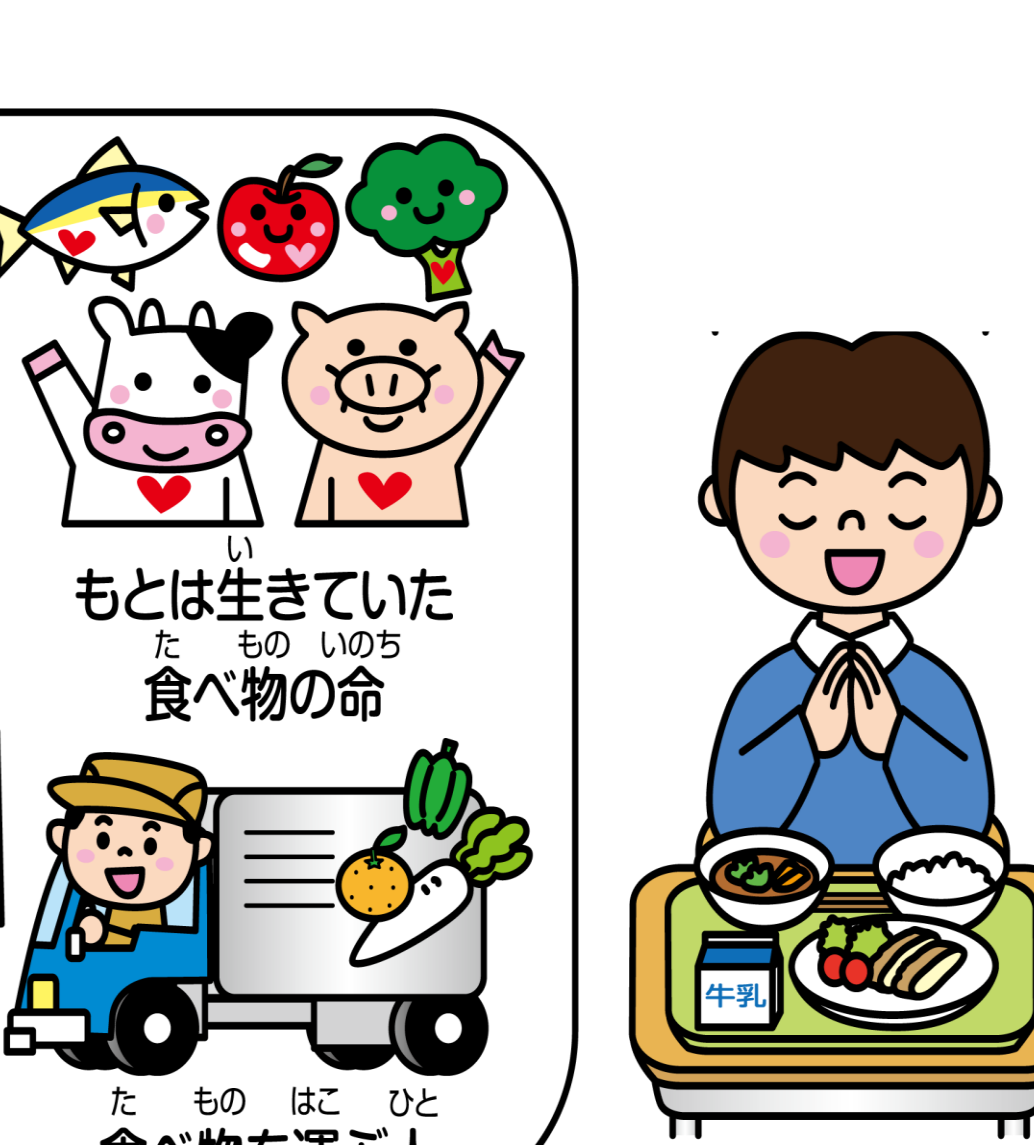
いただきます



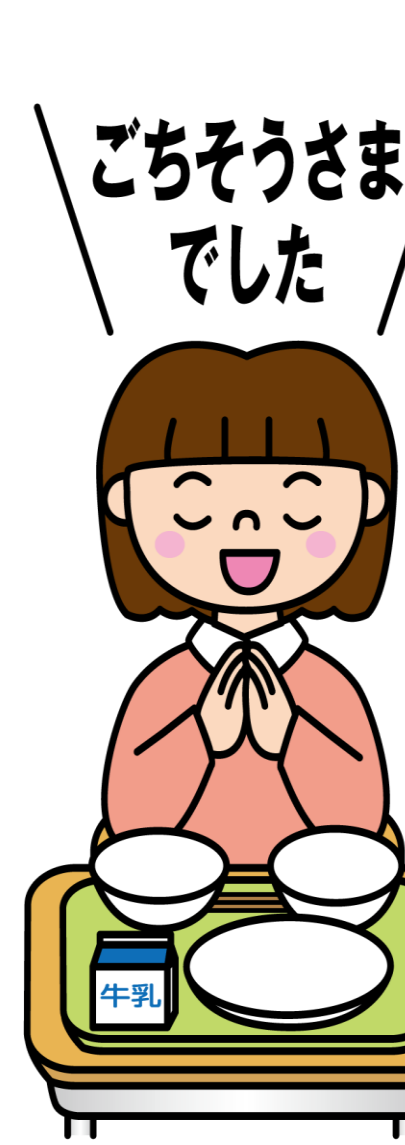
いただきます



いただきます



いただきます



しゅくじ ささ ひと

食事を支える人たち

せいさんしゃ ひと 生産者の人

しょくひん かこう はんぱい かか ひと 食品の加工や販売に関わる人

りょうり つく ひと 料理を作る人

た もの はこ ひと 食べ物を運ぶ人

ごちそうさまでした

