

11月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

小学校

Aブロック

丸子学校給食センター

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)	うどん			うどん		625 25.1 335 2.3	秋の味覚を味わおう 今日は、秋に旬を迎える きのこ類を使った「秋の 香うどん」とさつまいもを 使った「大学いも」です。 秋の旬の味を楽しみま しょう。
	牛乳	牛乳					
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	なめこしめじえのきたけま いたけにんじん 白菜 こん にやくしいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩 みりん		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
5 (水)	米飯			米飯		624 21.8 337 1.7	みかんを食べよう みかんには、ビタミンCが 多く含まれ、他にもカロテ ンやクエン酸も豊富に含ま れています。疲労回復や風 邪の予防、回復に効果が あります。
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 赤みそ	にんにく 古根生姜 大根に んじん ごぼう こんにゃくし いたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 酒 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油		
	菊花みかん		みかん				
6 (木)	米飯			米飯		649 27.1 325 1.8	たこ 今日は、タコの形をした たこ焼きです。たこは、た んぱく質を多く含み、か めばかむほどおいしいの で、よくかんで食べまし ょう。
	牛乳	牛乳					
	ハ宝菜	豚肉 いか うずら卵	古根生姜 にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チン ゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース		
	パンバンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	タコさんたこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖 大豆油	かつおだし 塩		
7 (金)	ソフトフランスパン(減量)			ソフトフランス		633 25.0 349 3.2	海外の 食文化を知ろう 静岡市には約1万人の外国 の人が暮らしています。料理 を味わいながら、色々な国 の暮らしや文化を知る機会 になればと、給食では海外 料理の提供をしています。
	牛乳	牛乳					
	ラタトイユ	ミートボール	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピー マン なす にんじん トマト	砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅう り レモン果汁	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	クレープ(ブルーベリー)	豆乳 大豆粉	ブルーベリー果汁 レモン果 汁	砂糖 米粉			
10 (月)	米飯			米飯		613 21.2 391 1.9	おなかをきれいに する食べ物 「切干大根」
	牛乳	牛乳					
	ホキの米粉お茶フライ	ほき	緑茶	米粉 大豆油	塩 こしょう		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃ くとうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	白菜 しめじ ほうれん草 根 深ねぎ		かつおだし		
11 (火)	麦入り米飯			麦ご飯		681 23.0 337	いい歯の日 むし歯や歯周病など、口の 中に病気があると、食べ物 をよくかんで食べられなく なり、栄養も吸収されにく くなってしまいます。11月8 日は「いい歯の日」です。 健康ないい歯を保ち、食 事をおいしく食べられるよ うに以下のことに気をつけ ましょう。
	牛乳	牛乳					
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミル クいか	にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん りんごペーストレ ンこん	大豆油 ジャガイモ 生クリ ーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 トマトケチャップ カ レールウ カレールウ(アレル ギー) 中濃ソース とんこつ スープ		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダ こんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	りんご		りんご				
12 (水)	ミルク食パン(減量)			ミルクパン		583 27.0 320 2.4	①よくかんで食べよう ②おやつは時間と量を決 めて食べよう ③カルシウムを多く含む食 べ物をとろう ④食べた後は歯をみがこう
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のソテーレモン風味	鶏肉	レモン果汁	小麦粉 でんぶん 大豆油	塩 こしょう 醤油		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ 小松菜 とうもろこし	じゃがいも でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤 油 とりがらスープ		
13 (木)	米飯	太字は県内産です		米飯		697 24.8 393 1.9	ふるさと給食 今日のかつお入りコロッ ケは、静岡で水揚げされ たかつおを使って作られ たものです。また、みそも 伊豆で作られたものを 使っています。
	牛乳	牛乳	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油		
	かつお入りコロッケ				醤油 塩 こしょう		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もや し	ごま 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白 みそ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	里芋	かつおだし		
14 (金)	米飯(減量)			米飯		624 20.1 339 2.0	韓国料理を食べよう 「海鮮チヂミ」
	牛乳	牛乳					
	海鮮チヂミ	いか	キャベツ にら	ミックス粉 植物油脂 天 かす 大豆油	かつおだし		
	中華サラダ	錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし		中華ドレッシング		
	汁ビーフン	豚肉	チンゲンサイ にんじん にら きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶ ん	中華スープの素 醤油 フィ <small>ツ</small> シュカルシウム		
17 (月)	米飯(減量)			米飯		614 22.7 369 2.2	和食を味わおう 「茶わん蒸し」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいた け たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカル シウム 醤油 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し	ごま	和風たまねぎドレッシング		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 かつお調味液 塩 魚醤		

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
18 (火)	ソフトめん			ソフトめん		644 24.9 399 2.6	いか いかはとても種類が多い ですが、日本でよく食べられるのは、スルメイカや、ヤリイカ、コウイカ、アカイカ、アオリイカなどです。たんぱく質、ビタミン、亜鉛を含みます。亜鉛は不足すると味覚障害を起こすことがあります。
	牛乳	牛乳					
	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳	にんにく 古根生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦粉 でんぶん	トマトペースト トマトケチャップ ウスターーソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつ スープ フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
19 (水)	米飯(減量)	太字 は県内産です		米飯		602 25.6 315 1.9	ふるさと給食週間 19日(水)～26日(水)は「ふるさと給食週間」です。この期間中は、静岡県産の食材や、県内で加工された食品をいろいろと使った献立にしました。葉しょうがまんは県内産の葉しょうがを使い、さばのみそ煮、茶葉入りメンチカツ、納豆、ツナ入り厚焼卵は県内で作られたものです。また、静岡の郷土料理、静岡おでんも登場します。
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスター ソース 醤油		
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		青じそドレッシング		
	葉しょうがまん	大豆粉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉生姜酢漬	小麦粉 豚脂 砂糖	塩 こしょう		
20 (木)	米飯(減量)			米飯		601 25.2 352 2.1	和食の日献立 和食の日献立には、和食の特徴である多様な食材とその持ち味の尊重、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節の移ろいの表現、正月などの年中行事との密接な関わりがあります。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 白みそ 赤みそ	生姜	砂糖	みりん風調味料 醤油 かつお節		
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ				
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
21 (金)	食パン(減量)			パン		704 29.5 368 2.9	地産地消 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。
	牛乳	牛乳					
	茶葉入りメンチカツ	豚肉	たまねぎ 茶葉	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 香辛料		
	みかんドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		みかんドレッシング		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン でんぶん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
25 (火)	米飯			米飯		641 29.4 335 2.7	地産地消 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鉾 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	納豆	納豆			たれ		
26 (水)	米飯			米飯		670 25.5 398 2.1	地産地消 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。
	牛乳	牛乳					
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお		砂糖 植物油脂	醤油 酢 みりん かつおだし 塩		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
27 (木)	食パン(減量)			パン		691 28.5 365 3.2	大豆 「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質とビタミンB群が豊富です。また、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラル類、食物繊維も多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターーソース こしょう 塩		
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	フルーツよせ		パインアップル 黄桃	砂糖 角切ゼリー(マスカット)			
28 (金)	米飯			米飯		649 21.4 372 1.3	カレーとごまの風味を楽しもう 「ちくわの二色揚げ」
	牛乳	牛乳					
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		ごま 小麦粉 でんぶん 大豆油	カレー粉		
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん 根深ねぎ	里芋	かつおだし 酒 みりん 塩		

和食の魅力とは？



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するために大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。20日の献立はかつお節からだしをとっています。和食を味わい、だしの風味とその魅力を感じ、これから日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 家庭配付用献立表には、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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューなッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。