

11月 給食献立表

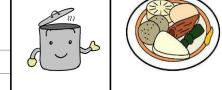


学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら↓

静岡の学校給食
おいしい静岡
いただきまーす!



日 (曜)	献立	中学校		A ブロック		梅ヶ島小中学校		備考
		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	主にカやエネルギーの もとになる 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)		
4 (火)	米飯 牛乳 黒半べんの茶揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 環境にやさしい お茶クリーム大福	牛乳 黒半べん 鶏卵 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 白いんげん豆 乳製品 れん乳		米 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 じやがいも 砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂		841 29.0 468 2.8	静岡市 「お茶の日」 環境おうえん 給食	
5 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル りんご缶	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 生姜 しいたけ たまねぎ 根深ねぎ にんにく	大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 酒 トウバンジャン テンメンジャン 醤油 中華スープの素 オイスターソース 唐辛子粉		769 28.4 620 2.4	季節の食べ物 「りんご」	
6 (木)	食パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 森のスパゲッティ オニオンスープ	牛乳 さわら 牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン	にんじん たまねぎ ぱさり	パン マヨネーズ 大豆油 スパゲッティ じやがいも		796 36.8 392 4.0	季節の食べ物 「きのこ」	
7 (金)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー	牛乳 豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん	米 大豆油 じやがいも 赤ワイン こしょう 中華ソース チャツネ トマトケチャップ フィッシュカルシウム カレールウ カレー粉		852 27.4 402 3.9	いい歯の日 献立	
10 (月)	米飯 牛乳 信州煮 小かぶの甘酢漬け 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 黒半べん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 大根	米 大豆油 じやがいも 砂糖 ごま油 かつおだし 醤油		755 29.7 402 2.5	骨や歯を丈夫に する食べ物 「ちりめん 干し」	
11 (火)	米飯 牛乳 ルーロー飯 汁ビーフン マンゴー缶	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	米 大豆油 砂糖 酒 オイスターソース 薄口醤油		806 29.4 306 2.6	海外の食文化を 知ろう 「台湾」	
12 (水)	うどん 牛乳 秋の香うどん 野菜のごま和え みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきたけ にんじん 大根 しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぶん かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 塩 みりん 醤油		673 29.7 450 2.5	大川小献立	
13 (木)	米飯 牛乳 鶏肉とじやがいものみそからめ 野菜のツナ和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ	生姜 にんじん	米 でんぶん 小麦粉 じやがいも 大豆油 砂糖 アーモンド		794 28.8 402 2.6	だしを 味わおう	
14 (金)	食パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ	パン でんぶん 砂糖 大豆油 じやがいも 植物油脂 トマトケチャップ 塩 中濃ソース		855 31.3 661 2.9	季節の食べ物 「さつまいも」	

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 カルテン、ビタミンCを多く含む	主に力やエネルギーの もとになる 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
17 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん	牛乳	こんにゃく 大根 	米 じゃがいも 	かつおだし 醤油 みりん 和風ドレッシング	722 26.3 380 2.8	ふるさと 給食週間① 「静岡おでん」 
	和風サラダ パインアップル缶	油揚げ 	キャベツ 小松菜 パインアップル				
	米飯 牛乳 ししゃものフライ	牛乳 ししゃも		米 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう	748 27.1 532 1.8	ふるさと 給食週間② 「白菜」 
	野菜の煮びたし 豚汁	油揚げ 	まいたけ 白菜 小松菜 豚肉 豆腐 みそ にんじん たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	砂糖 じゃがいも 	酒 醤油 かつおだし かつおだし		
19 (水)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物	牛乳 いか 豚肉 さつまあげ 生揚げ かつお節	にんじん 大根 こんにゃく 	米 里芋 砂糖	かつおだし 酒 醤油	718 28.8 355 2.4	ふるさと 給食週間③ 「里芋、大根、 さつまあげ、 こんにゃく」 
	おかか和え りんごゼリー		ほうれん草 キャベツ 		酒 醤油		
			りんご果汁	砂糖			
	ナン 牛乳	牛乳		ナン		946 40.4 428 2.7	ふるさと 給食週間④ 「まぐろ油漬」 
20 (木)	ドライカレー	牛乳	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース 	大豆油	塩 赤ワイン こしょう チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース ガラムマサラ ターメリック	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キヤベツ きゅうり とうもろこし 	マヨネーズ 			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	米飯 牛乳 厚焼卵	牛乳 鶏卵		米 砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	690 25.7 398 2.2	ふるさと 給食週間⑤ 和食の日 「こんにゃく、 白菜、大根」 
21 (金)	野菜の含め煮		こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 	砂糖 じゃがいも 	かつおだし 醤油 みりん		
	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	白菜 大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
	米飯 牛乳	牛乳		米		865 28.5 467 2.7	ふるさと給食 「さつまいも」 
	中華丼 リヤンパン 大学いも	豚肉 いか うずら卵 	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ 	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム		
26 (水)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮	牛乳 豚肉 生揚げ	大根 にんじん しいたけ 枝豆 	大豆油 里芋 でんぶん 砂糖	酒 醤油	813 34.3 384 2.1	骨や歯を丈夫に する食べ物 「納豆」 
	野菜のアーモンド和え 納豆		キャベツ ほうれん草 もやし 	アーモンド 砂糖	醤油		
					たれ からし		
	27 (木)	ソフトめん 牛乳	牛肉 豚肉 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	ソフトめん 大豆油 砂糖 	808 33.5 401 3.4	大川小献立 
28 (金)	パンパンジー フルーツよせ	鶏肉	キャベツ きゅうり パインアップル 黄桃				
	米飯 牛乳	牛乳		米		676 24.1 406 2.2	魚を食べよう 「いわし」 
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		大豆油 ごま 砂糖 でんぶん	酢 醤油 みりん 酒 かつおだし		
	おひたし けんちん汁	わかめ 豆腐	ほうれん草 キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ 大根 葉ねぎ		醤油 かつおだし 大豆油 じゃがいも かつおだし 醤油 塩		

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューなツツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ＆ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにならしめよう。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。