

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



中学校		Aブロック		梅ヶ島小中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
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		
4 (火)	米飯			米		841	静岡市 「お茶の日」 環境おうえん 給食
	牛乳	牛乳				29.0	
	黒半ぺんの茶揚げ	黒半ぺん 鶏卵	緑茶	小麦粉 大豆油		468	
	ひじきの炒め煮	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	2.8	
	みそ汁	豆腐 みそ	大根 えのきたけ 白菜 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
5 (水)	環境にやさしい お茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 れん乳	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂			季節の食べ物 「りんご」
	米飯			米		769	
	牛乳	牛乳				28.4	
	麻婆豆腐	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	620	
	ナムル		ほうれん草 キャベツ もやし		ナムルドレッシング	2.4	
6 (木)	りんご缶		りんご				季節の食べ物 「きのこ」
	食パン			パン		796	
	牛乳	牛乳				36.8	
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら 牛乳 チーズ 鶏卵		マヨネーズ	塩 こしょう	392	
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ いんげん	大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう コンソメスープの素 醤油	4.0	
7 (金)	オニオンスープ		にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		いい歯の日 献立
	麦入り米飯			麦 米		852	
	牛乳	牛乳				27.4	
	カミカミカレー	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	大豆油 じゃがいも	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 カレールー カレー粉	402	
	大根サラダ	まぐろ油漬	キャベツ 大根		青じそドレッシング	3.9	
10 (月)	福神漬		福神漬				骨や歯を丈夫にする食べ物 「ちりめん干し」
	米飯			米		755	
	牛乳	牛乳				29.7	
	信州煮	豚肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 大根	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油	402	
	小かぶの甘酢漬	ちりめん干し 塩昆布 かつお節	小かぶ 小かぶ葉 小松菜	砂糖	酢 塩	2.5	
11 (火)	手作りふりかけ			ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		海外の食文化を 知ろう 「台湾」
	米飯			米		806	
	牛乳	牛乳				29.4	
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油	306	
	汁ビーフン	ベーコン	チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ 葉ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶん	中華スープの素 醤油	2.6	
12 (水)	マンゴー缶		マンゴー				大川小献立
	うどん			うどん		673	
	牛乳	牛乳				29.7	
	秋の香うどん	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	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	450	
	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	2.5	
13 (木)	みかん		みかん				だしを 味わおう
	米飯			米		794	
	牛乳	牛乳				28.8	
	鶏肉とじゃがいものみそからめ	鶏肉 みそ	生姜 にんじん	でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん	402	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜		青じそドレッシング	2.6	
14 (金)	すまし汁	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		季節の食べ物 「さつまいも」
	食パン			パン		855	
	牛乳	牛乳				31.3	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ	でんぶん 砂糖 大豆油 じゃがいも 植物油脂	トマトケチャップ 塩 中濃ソース	661	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン		フレンチドレッシング	2.9	
	さつまいものポタージュ	牛乳 スkimミルク	たまねぎ	大豆油 さつまいも さつまいもペースト 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		

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 和風サラダ パインアップル缶	牛乳 油揚げ 	 こんにゃく 大根  キャベツ 小松菜 パインアップル	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」
18 (火)	米飯 牛乳  ししゃものフライ 野菜の煮びたし 豚汁 	牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	 まいたけ 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	米 パン粉 でんぶ 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃがいも 	 塩 こしょう 酒 醤油 かつおだし かつおだし	748 27.1 532 1.8 	ふるさと 給食週間② 「白菜」
19 (水)	米飯 牛乳  里芋といかの煮物 おかか和え りんごゼリー	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 ほうれん草 キャベツ  りんご果汁	米 里芋 砂糖 砂糖	 かつおだし 酒 醤油 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」
20 (木)	ナン  牛乳 ドライカレー  ツナとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ まぐろ油漬 ヨーグルト	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース  キャベツ きゅうり とうもろこし 	ナン 大豆油 マヨネーズ 	 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	946 40.4 428 2.7 	ふるさと 給食週間④ 「まぐろ油漬」
21 (金)	米飯 牛乳 厚焼卵 野菜の含め煮 実だくさん汁	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	 こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 白菜 大根 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 植物油脂 砂糖 じゃがいも 	 酢 醤油 塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	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」
25 (火)	米飯 牛乳 中華丼  リャンパン 大学いも	牛乳 豚肉 いか うずら卵  ハム	 生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし	米 大豆油 ごま油 でんぶ 春雨 さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	 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 棒々鶏ドレッシング 醤油 酢	865 28.5 467 2.7 	ふるさと給食 「さつまいも」
26 (水)	米飯 牛乳  大根のそぼろ煮 野菜のアーモンド和え 納豆	牛乳 豚肉 生揚げ 納豆	 大根 にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 里芋 でんぶ 砂糖 アーモンド 砂糖	 酒 醤油 醤油 たれ からし	813 34.3 384 2.1 	骨や歯を丈夫に する食べ物 「納豆」
27 (木)	ソフトめん 牛乳 ミートソース  パンパンジー フルーツよせ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 豆腐	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり パインアップル 黄桃	ソフトめん 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 じゃがいも	 塩 赤ワイン こしょう オールスパイス 中濃ソース チャツネ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 棒々鶏ドレッシング	808 33.5 401 3.4 	大川小献立
28 (金)	米飯 牛乳  いわしの唐揚げごま酢かけ おひたし けんちん汁	牛乳 いわし 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	米 大豆油 ごま 砂糖 でんぶ 大豆油 じゃがいも	 酢 醤油 みりん 酒 かつおだし 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	676 24.1 406 2.2 	魚を食べよう 「いわし」

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、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達員を募集しています。
 ☆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。
 ☆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。
 ※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」(たんぼ出版)、「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)、「子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しましょう。