

11月 ぬくぬく献立表

令和7年度



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」

全 18 回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる		
4	火	むぎごはん	ふるさと給食		こめ むぎ		622
		ぎゅうにゅう	黒はんぺんのお茶フライ				24.2
		くろはんぺんのお茶フライ	さば いわし たら	せんちゃ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら		20.8
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ		うすくちしょうゆ みりん かつおだし	2.0
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおのほね	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも	かつおだし	
5	水	ロールパン			パン		562
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4
		だいたいとウインナーの トマトに	ソーセージ だいたい チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ コンソメ ソース ワイン	22
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	コーンクリーミードレッシング		1.9
6	木	むぎごはん			こめ むぎ		574
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2
		さけのしおやき	さけ			しょうゆ さけ かつおだし	17.2
		おひたし		こまつな キャベツ にんじん			2.1
		さつまじる	とりにく とうふ みそ かつおのほね	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも	かつおだし	
7	金	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		633
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6
		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(ね) こかぶ(は)	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	24.4
		ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			2.0
10	月	むぎごはん		10日から14日までふるさと給食週間です	こめ むぎ		604
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1
		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	シャンタン しょうゆ みりん オイスターソース	18.9
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	1.6
11	火	しゃくパン			パン		589
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1
		さつまいもコロケ			さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		19.4
		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	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ シャンタン	2.8
		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		コンソメ うすくちしょうゆ とりがらスープ	
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		548
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
		しずおかおでん	ぶたもつ きゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うずらのたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん	13.3
		おひたし		こまつな はくさい にんじん		しょうゆ さけ かつおだし	1.9
13	木	しゃくパン ツナマヨネーズ	ツナマヨネーズ		パン		636
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.0
		ブレンオムレツ	たまご		でんぶん さとう あぶら	す	25.4
		こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ コーン	あぶら	コンソメ	3.0
		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 いんげん	あぶら さつまいも	カレーこ カレールウ コンソメ	
14	金	むぎごはん			こめ むぎ		601
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6
		さばのねぎソース	ごまさば	ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ さけ	16.9
		じゃがいものとき	かつおぶし		じゃがいも さとう パター	しょうゆ	1.9
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ かつおのほね	だいこん にんじん こまつな		かつおだし	
17	月	カミカミカレーライス	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュール カレールウ コンソメ ソース チャツネ ケチャップ ワイン	621
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ	ごま わふうドレッシング		17.6
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		2.4

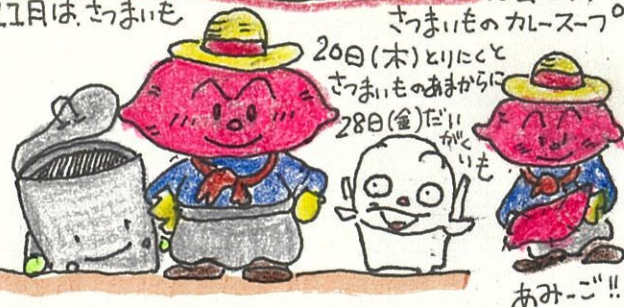
日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる			
18	火	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		539	焼きそばには一人約100gの野菜を使っています。野菜には体の調子を整える働きがあります。たっぷり食べて丈夫な体を作りましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	21.9	
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		シャンタン しょうゆ	2.3	
19	水	むぎごはん			こめ むぎ		608	マーボー豆腐に使う豆腐は、静岡市内で作られたものです。豆腐は「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6	
		マーボー豆腐	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	しょうゆ シャンタン オイスターソース	20.1	
		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	す しょうゆ	1.7	
20	木	しょくパン メイプルジャム			パン メイプルジャム		629	今日はみんな大好きなとりのから揚げとさつまいもを甘辛いタレで和えました。野菜たっぷりのスープも残さず食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1	
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ	23.8	
		やさいスープ		コーン にんじん たまねぎ キャベツ ちんげんさい		とりがらスープ コンソメ	2.3	
21	金	ちらしずし	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	さけ す しょうゆ みりん	672	環境おうえん給食 今日の給食で使う予定のお茶、クリーム大福のお茶は有機農薬で作られました。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。有機農産物は、農薬による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培方法で、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				23.5	
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ	18.3	
		しずおかじる	いわし たら とうふ	はくさい こまつな ねぶかねぎ えのきだけ にんじん しめじ	でんぶん さとう あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	2.3	
25	火	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 にゅうせいひん	りょくちや	さとう もちこ しょうしんこ みずあめ れんにゅう			のつべい汁は、根菜や豆腐などの具をたっぷり入れてとろみをつけた汁のものです。とろみがあり冷めにくいので、体が温まります。寒くなる季節にぴったりの料理です。
		むぎごはん			こめ むぎ		638	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう ごま	さけ みりん	22.3	
26	水	キャベツのそくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			1.7	ブロッコリーは花(つぼみ)を食べる花野菜です。見た目からもわかるように濃い緑色をした緑黄色野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康のためにとりたい栄養素がバランスよく含まれています。
		のつべいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	544	
		しょくパン			パン		21.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.4	
27	木	にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	さとう あぶら じゃがいも	ハヤシルウ トマトピューレ デミグラスソース コンソメ チャツネ ワイン	1.8	鶏肉とにんじん、れんこんなどの根菜類を使った煮物で筑前煮とも呼ばれています。歯ごたえのある料理です。
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	あぶら さとう	す	611	
		むぎごはん			こめ むぎ		25.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.6	
28	金	いわしのおかか	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	しょうゆ みりん	2.0	約400年前にさつま(鹿児島県)に伝わり「さつまいも」と呼ばれるようになりました。やせた土地でも育つので、江戸時代から米とともに主食となり、人々の食生活を救ってきました。甘みがありお菓子に加工しても人気があります。
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら	しょうゆ みりん	24.1	
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		かつおだし	18.2	
		からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	さけ シャンタン マーボー豆腐のもと しょうゆ オイスターソース	1.9	

注意!

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

さつまいもは
世界を救う

11月は、さつまいも



6日(木)
さつまいも
13日(木)
さつまいものカレー

20日(木)とりにく

さつまいものあまから

28日(金)だい

さつまいもの

あみ-ご!!

ぼくたちは、高温や
乾燥に強く、
やせた土地でも
元気にそだつんだ。

だから、3000年以上
ぼくたちは、世界中で
たくさんの人たちの
命を救ってきたんだよ。



南米 → ヨーロッパ → インド → 中国 → 日本



日本でも
江戸時代、何度か
大飢饉のときに。

そして大震災や
不況で困っているとき。
「だいがかく
大学いも」はお金で
困っている学生のおなか
をみたしてくれたから
こんな名前がついたんだ。