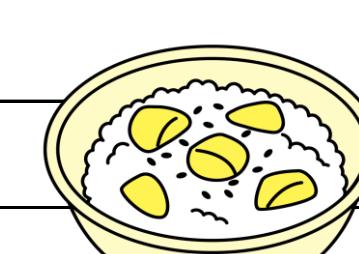
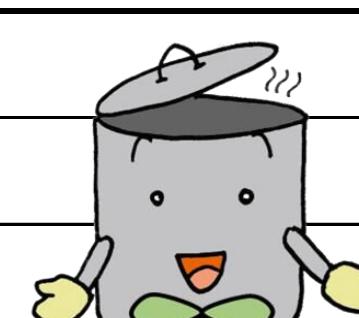
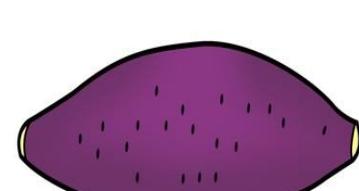
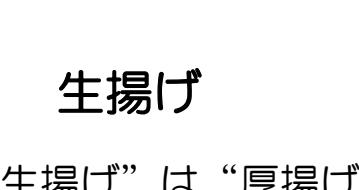


11月 きゅうしょくこんだてひょう

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二小学校

| 日曜日 | こんだて | 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) | エネルギー たんぱくしつ しつ カルシウム えんぶん kcal g g mg mg g | 一口メモ |
|------------|---------------------------|---|---|----------------------|---|---|
| 4日 (火) | さくらえびと あおなのごはん | 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(しよういちこくじ)”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 お茶を使用した献立 |  | | | |
| | くろはんべんの おちゃフライ | くろはんべん | 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 | ふたにく 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 | | | 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 | | | | | |
| | 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 | | | こめ もちごめ 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 | | |
| | ボイルキャベツ | | キャベツ | | | |
| | 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 | | | 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 |  | | | |
| | しずおかおでん | ふたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんべん すじほこ うずらたまご 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 ジょうしんこ | | |
| 10日 (月) | むぎごはん | | | 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ようになりました。 さつま芋は食物繊維が多い食品です。便秘改善の効果があります。 |
| | 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 キャベツ 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 | | | ロールパン | 535kcal 25.2g 18.6g 324mg 2.0g |  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 | | | | |
| | だいすとウインナーのトマトに | ソーセージ だいすと チーズ | たまねぎ にんじん トマト | あぶら ジャガイモ さとう | | |
| | コーンサラダ | | キャベツ キュウリ とうもろこし | ドレッシング | | |
| 12日 (水) | むぎごはん | | | 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 にんにく はねぎ 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 | カタクチイワシ | | 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) からし みそあん | ふたにく みそ | 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。 |
| | 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 | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 14日 (金) | ちらしすし | 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 さといも | | |
| 17日 (月) | ロールパン | | | 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 | | | 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 キュウリ キャベツ | 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 しあわせ カルシウム えんぶん kcal g mg g | 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 ジャガイモ 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 | | |
| | みかん | | みかん | | | |
| 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 | | | |
| | チーズ | チーズ | | | | |
| 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役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) | あげパン | | 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) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 609kcal 27.0g 20.2g 486mg 2.2g | いわし イワシは栄養価が高い魚です。たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。しらすはイワシの赤ちゃんです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | いわしのしょうがに | いわし | しょうが | さとう でんぶん | | |
| | 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 | | |
| | みそしる | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ こまつな | | | |
| 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 | | | | |
| | いなかに | 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。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

