

11月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

		小学校	Aブロック	西島学校給食センター			
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)	備考
4 (火)	うどん					653	秋の香うどんには、3種 類のきのこが入っていま す。香りを楽しんで味わ いましょう。
	牛乳	牛乳		うどん		24.2	
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	でんぶん	醤油 塩 みりん かつお節	339	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり		ふりかけ調理用 カリカリ梅	2.5	
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
5 (水)	麦入り米飯	いい歯の日献立		麦ご飯		669	カミカミカレーには、か みごたえがあるように、 角切りの豚肉やれんこ ん、いかを入れています。
	牛乳	牛乳				22.0	
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミル ク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カ レールウ トマトケチャップ 中 濃ソース とんこつスープ	314	
	グリーンサラダ		枝豆 きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	2.1	
	りんごゼリー		りんご	砂糖			
6 (木)	米飯 (減量)			米飯		682	今年の立冬は11月7日 です。体調管理に気をつけ て、本格的な冬に備えま しょう。
	牛乳	牛乳				31.2	
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒	399	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	1.9	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ		かつお節		
7 (金)	食パン (減量)	ふるさと給食の日		パン		639	 この日のメンチカツは静 岡県内で作られていま す。またキャベツは冬か ら春にかけて温暖な地域 からの出荷が増え、給食 で静岡産のキャベツを使 用することもあります。
	牛乳	牛乳				25.7	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩	341	
	大豆とウインナーのトマ ト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメ スープの素 塩 こしょう 赤ワイ ン	2.4	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅ うり		ノンオイルフレンチドレッシ ング		
10 (月)	米飯 (減量)	海外の食文化を知ろう (韓国)		米飯		610	海外の食文化を知ろう この日は、焼き肉、ナム ル、わかめスープ、韓国 の料理です。
	牛乳	牛乳				25.0	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りん ごペースト ビーマン 赤ビー マン	大豆油	酒 醤油	379	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング	2.0	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こし ょう		
11 (火)	米飯 (減量)			米飯		660	煮物がおいしい季節で す。信州煮はみそ味の煮 物をさすことが多く、給 食では根菜のほかに鶏肉 なども使っています。
	牛乳	牛乳				24.3	
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ 赤みそ	にんじん 大根 しいたけ こん にゃく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつお節 醤油	339	
	野菜の煮びたし	まぐろ油漬	ほうれん草 白菜 もやし	砂糖	醤油 酒 かつおだし	2.0	
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
12 (水)	食パン (減量)			パン		618	かぜをひかないように、 日頃から食事に気をつけ ましょう。野菜をたっ ぷり入れたスープや、じゃ がいもを使った料理もお すすめです。
	牛乳	牛乳				25.7	
	具入りオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマト にんじん とうもろこし	砂糖 でんぶん 大豆油	酢 塩	368	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	2.5	
	野菜スープ	豚肉	ほうれん草 たまねぎ キャベ ツ チンゲンサイ		塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
13 (木)	米飯	ふるさと給食週間 11/13~11/19		米飯		647	 今日から一週間はふるさ と給食週間です。この日 のあじの茶揚げには、静 岡市産の抹茶を使ってい ます。
	牛乳	牛乳				27.0	
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう	376	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	1.8	
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ 大根 根深 ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		
14 (金)	米飯 (減量)	環境おうえん給食		米飯		661	 この日のお茶クリーム大 福のお茶は、有機農業で 作られました。有機農業 は、農業による環境への 負担をできるだけ減らす ように考えられた栽培法 です。
	牛乳	牛乳				27.2	
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつ まあげ すじ 鰯 黒はんべ ん うずら卵 おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節	371	
	野菜のごま和え	油揚げ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.3	
	環境にやさしい お茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉			

小学校		Aブロック		西島学校給食センター		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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
17 (月)	米飯 牛乳 混ぜごはん しらすと青のり入り厚焼卵 さつま汁	和食の日献立 牛乳 油揚げ 鶏卵 しらす あおさ 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 植物油 でんぶん さつまいも	醤油 みりん 塩 酢 塩 かつお節	637 24.2 375 1.9	11月24日は和食の日 です。和食の基本であるだしを味わいましょう。
18 (火)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ツナサラダ みかん	牛乳 豚肉 白みそ チーズ まぐろ油漬 みかん	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ	ソフトめん 大豆油 マヨネーズ	赤ワイン ハヤシルウ 塩 とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう	657 28.0 350 2.1	
19 (水)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 切干大根の煮物 きのこのみそ汁	牛乳 黒はんぺん 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	切干大根 にんじん こんにゃく 白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ	米飯 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖	塩 かつお節 醤油 みりん かつお節	639 23.9 327 1.9	
20 (木)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物 茶わん蒸し ごぼうのサラダ	牛乳 豚肉 いか 生揚げ 鶏卵 ごぼう きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆 しいたけ	米飯 砂糖 里芋 砂糖	かつお節 醤油 酒 醤油 塩 ごまドレッシング	659 26.1 308 1.9	
21 (金)	食パン (減量) 牛乳 クラムチャウダー アーモンド入り野菜サラダ キウイフルーツ スライスチーズ	牛乳 あさり ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし キウイフルーツ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油 アーモンド	白ワイン スープストック 塩 こしょう コールスロードレッシング	625 23.8 480 2.5	あさり は、血液を作るのに必要なビタミンB12や鉄を多く含んでいます。
25 (火)	米飯 (減量) 牛乳 肉じゃがコロッケ 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 牛肉 大豆 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ 大根 小松菜 根深ねぎ	米飯 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 砂糖 大豆油	醤油 醤油 みりん かつおだし かつお節	684 24.2 436 2.2	給食では、いろいろな料理で 大豆 を使っています。この日は和食の煮物で、ひじきと合わせた料理です。
26 (水)	米飯 (減量) 牛乳 和風ハンバーグ 小かぶの甘酢漬け のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 小かぶ 小かぶ葉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ 小かぶ 小かぶ葉 ほうれん草 にんじん 大根	米飯 豚脂 でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖 里芋 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん 酢 塩 かつお節 塩 醤油	647 26.2 565 1.8	かぶ は秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカロテン、カルシウムなどを含みやわらかいのので、根も葉も味わいましょう。
27 (木)	食パン (減量) 牛乳 ツナサンド じゃがいものトマト煮 チョコレートクレープ	牛乳 まぐろ油漬 ウインナー チーズ 乳製品 鶏卵	きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン マヨネーズ低カロリー 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖 植物油 チョコレート 小麦粉 米粉 でんぶん	トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープの素 塩 こしょう 塩	664 24.9 326 2.8	静岡は、国内トップクラスのまぐろ油漬の生産地です。この日の給食では、自分で食パンに具をはさんで ツナサンド を作ります。
28 (金)	米飯 (減量) 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 いか うずら卵 豚肉 なた 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	米飯 大豆油 ごま油 でんぶん 豚脂 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ 醤油 塩 塩 酢 醤油	675 27.4 302 2.3	この日は 中華 の献立です。中華丼には、肉、卵、野菜など多くの種類の食べ物が使われていて、彩り豊かです。

おしらせ	- この献立表には、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。 - 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。 - 給食で使用している魚介類（しらすばしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 - 米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。 - パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、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、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。 - めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。 - 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 - 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 - 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 - 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
------	--	---