

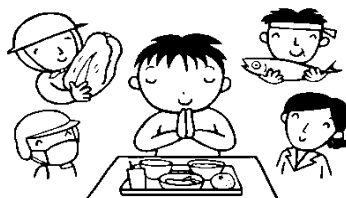
11月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
4 火	むぎごはん			こめ むぎ	7月に出して比較的好評だった キムチスープ。「白いごはん で食べたい」という声も多か ったので、今回は白ごはんの 組み合わせにしました。			
	牛乳	牛乳						
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	あぶら				
	キムチスープ	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう えのき キムチ	ごまあぶら				
5 水	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶか にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく	うどん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	<由比小6年 給食なし> この日の給食はくろコロッケ。 コロんとした形がかわいい、 秋限定のコロッケです。			
	牛乳	牛乳						
	くりコロッケ			じゃがいも くり パンこ こむぎこ あぶら				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま				
6 木	むぎごはん			こめ むぎ	【11/8は『いい歯の日』】 よくかんで食べることで、 食べた物が消化されやすく なります。脳の働きを活発 にする効果もあります。			
	牛乳	牛乳		<由比小6年生 給食なし>				
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう				
	いりどり	とりにく	こんにゃく ごぼう だけのこ にんじん いんげん	さとう あぶら				
7 金	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう		584	25.3	474	2.2
	きなこあげパン（おちゃパン）	きなこ		ロールパン あぶら さとう	【11/1は『静岡市お茶の日』】 11/1は静岡にお茶を広めた 聖一園師という人が生まれ た日です。県内産のお茶粉入 りパンで揚げパンを作ります☆			
	牛乳	牛乳		<5年生 給食なし>				
	ミートボールスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	じゃがいも				
ヨーグルト	ヨーグルト							
10 月	むぎごはん			こめ むぎ	残った給食（残飯）はごみと して焼却処分しています。 毎日の食べ残し、どのくらい あると思いますか？			
	牛乳	牛乳						
	なまあげのちゅうかに	なまあげ うすら ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん だけのこ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら				
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま				
11 火	メンチカツバーガー （パン・メンチカツ・キャベツ）	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	自分で挟んで作るバーガーって 特別感があっていいですね？ 「〇〇バーガーが食べたい！」 リクエスト募集中ですよ～			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ	だいす ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも マカロニ				
	りんごゼリー		りんご	さとう				
12 水	むぎごはん			こめ むぎ	【海外の食文化を知ろう】 パンサンスー＝「拌三絲」 「拌」は中国語で和える、 「三」は3（食材の種類） 「絲」は細切りの意味です。			
	牛乳	牛乳		<小学校 給食なし>				
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか だけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	マロニー さとう ごまあぶら ごま				
13 木	くりごはん			こめ くり	【旬の食材：くり・かつお】 かつおの旬は春と秋の2回。 秋のかつおは「戻りがつお」 と呼ばれています。			
	牛乳	牛乳						
	かつおかツ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ あぶら				
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
14 金	みそしる	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん		534	19.5	377	2.1
	ちらしずし	あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ	こめ さとう	【ふるさと給食の日】 つみれ汁には由比の「さすぽ し」というお店で作っている つみれを使います。卵・みか ん・豆腐なども県内産です。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう				
つみれじる	とうふ つみれ	ねぶか えのき						
17 月	みかん		みかん		609	21.0	318	2.1
	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	秋が旬のさつまいも。 ごはんもコロッケもおいしい けれど、甘いみつをからめた 大学芋もおいしいですよ！			
	牛乳	牛乳						
	だいがくいも			さつまいも さとう あぶら ごま				
みかん		みかん						
18 火	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	【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。今日のお米とお茶大福の お茶は 有機農業で作られま した。			
	しずおかおでん	くろはんぺん うすら さつまあげ ちくわ もつ すじ こんぶ だしこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	にびたし		キャベツ ほうれんそう 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			さとう もちこ しょうしんこ				



11月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
19 水	ごはん ふりかけ (のりたま)	たまご のり		こめ さとう	【環境おうえん給食】 11/18~20.26で使うお米は静岡市葵区の吉津 (よしづ) にある大橋農園さんが有機農業で作っているお米です。			
	牛乳	牛乳						
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら				
	おかかあえ みそしる	かつおぶし とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん					
20 木	ごはん			こめ	【環境おうえん給食】 【ふるさと給食週間】 この日のお魚は「しずまえ」で獲れたさばを使います。			
	牛乳	牛乳						
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ		あぶら でんぶん さとう				
	おひたし きのこじる	とうふ とりにく	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのき しいたけ					
21 金	マーガリンパン 牛乳	牛乳		ロールパン マーガリン	<北小56年生 給食なし> 11/18~25の5日間は 黒はんぺん・さば・ツナ・豆腐・みかんなどの 地場産物を使用しています。			
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう				
	こぶきいも		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	じゃがいも				
	やさいスープ いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	ゼリー				
25 火	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	【11/24は『和食の日』】 給食で使うだしは、かつお節をじっくりコトコト煮ています。香りの強いだしです。			
	牛乳	牛乳						
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも ごまあぶら あぶら				
	みかん		みかん					
26 水	ごはん			こめ	【環境おうえん給食】 【鹿児島県の郷土料理】 鹿児島県の昔の呼び名は「薩摩 (さつま)」。鶏肉とさつまいもで作る汁物です。			
	牛乳	牛乳						
	さわらのてりやき	さわら	しょうが					
	ごまあえ さつまじる	とうふ とりにく みそ	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん ねぶか	すりごま さとう さつまいも				
27 木	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	茎わかめはわかめの茎の部分 を細く切ったもので、 コリコリとした食感の ヘルシー食材です。			
	牛乳	牛乳						
	くぎわかめのサラダ	くぎわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら さとう ごま				
28 金	ロールパン			ロールパン	クラムチャウダーはあさり などの2枚貝を使ったミルク スープ。寒くなってくると 体を温めてくれるスープが おいしいですね。			
	牛乳	牛乳						
	ミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら				
	コールスロー		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
	クラムチャウダー	牛乳 あさり パーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	533	21.0	356	2.6

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

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

食事のあいさつもきちんとしよう

親切には



ありがとう

食べる前は



いただきます

食べた後は



ごちそうさまでした

★11/18 (火) ~25 (火) は「ふるさと給食週間」です★
静岡おでんに使う練り製品は、由比のさすぽしの
黒はんぺん、こめやのちくわ、蒲原の藤七のさつま
あげです。みそ汁の白みそは由比のJAのおみそです。



11月8日は「いい歯の日」
こちらから →
『よくかんで健康になろう』
の動画が見られます

