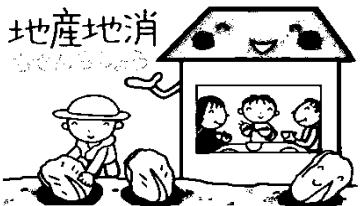
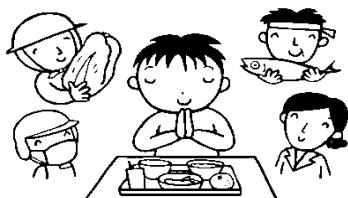


11月 給食献立表  
由比学校給食センター  
小学校



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	
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	555	26.0	288	1.8	
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> この日の給食はくりコロッケ。コロン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								
	つぼつけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	609	25.3	297	2.4	
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							
	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					
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国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					
月	ヨーグルト	ヨーグルト			611	25.3	571	2.0	
	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 うずら 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					
火	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	614	26.5	488	1.6	
	メンチカツバーガー <sup>(パン・メンチカツ・キャベツ)</sup>	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこむぎこ あぶら	自分で挟んで作るバーガーって特別感があついていますよね？ 「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					
水	りんごゼリー		りんご	さとう	609	22.5	306	2.4	
	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					
木	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	604	23.4	300	2.2	
	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「戻りかつお」と呼ばれています。				
	牛乳	牛乳							
	かつおカツ	かつお	しょうが	パンこむぎこ あぶら					
金	そくせきつけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	534	19.5	377	2.1	
	みそしる	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん		【ふるさと給食の日】 つみれ汁には由比の「さすぼし」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。				
	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					
	牛乳	牛乳							
月	あつやきたまご	たまご	ふるさと給食の日		さとう	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ね！			
	つみれじる	とうふ つみれ	ねぶか えのき						
	みかん		みかん						
	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく 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					
火	牛乳	牛乳			688				
	たいがくいも								
	みかん		みかん						
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ					
水	しづおかおでん	くろはんべん うずら さつまあげ ちくわ もつ すじ こんぶ だし	だいこん こんいやく	じゃがいも	【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。				
	にひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん	ふるさと給食週間					
	かんきょうやさしいおしゃクリーム	だいふく		さとう もちこ じょうしんこ					
					603	24.6	315	1.7	



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 g	たんぱく質 mg	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		パンこ こむぎこ あぶら				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん						
	おかかええ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう もやし					
20 木	みそしる	とうふ みそ	たいこん にんじん		529	22.3	341	2.4
	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		あぶら でんぶん さとう				
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん					
21 金	おひたし				658	26.2	300	2.0
	きのこじる	とうふ とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ		<北小5.6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。			
	マーガリンパン 牛乳	牛乳		ロールパン マーガリン				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう				
25 火	こひきいも			じゃがいも	【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。香りの強いたです。			
	やさいスープ		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん					
	いちごみかんのゼリー		いちご みかん	ゼリー	654	23.5	412	1.9
	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				
26 水	牛乳	牛乳			654	25.1	322	2.0
	みそけんちん	とうふ みそ	たいこん 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	【環境おうえん給食】 【鹿児島県の郷土料理】 鹿児島の昔の呼び名は 「薩摩(さつま)」。鶏肉と さつまいもで作る汁物です。			
	みかん		みかん					
	ごはん			こめ				
27 木	牛乳	牛乳			592	28.3	347	1.9
	さわらのてりやき	さわら	しょうが		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。			
	こまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう				
	さつまじる	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか	さつまいも	649	21.2	294	2.4
28 金	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	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 おいしいですよね。			
	牛乳	牛乳						
	くきわかめのサラダ	くきわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら さとう ごま				
	ロールパン			ロールパン				
28 金	牛乳	牛乳		あぶら	533	21.0	356	2.6
	ミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら	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			
	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 ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ				

※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

### 食事のあいさつをきちんとしよう



ごちそうまでいた

★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、由比のさすぼしの  
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

