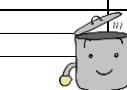


11月 家庭配付用献立表

※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。

		中学校	C 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 カルテン、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)	米飯（減量） 牛乳 ぎょうざ パンバンジー ⁺ 中華コーンスープ			米飯		781 30.3 341 2.2	パンバンジーには、たんぱく質が多く含まれている鶏ささみ肉の油漬が使われています。
		牛乳					
		豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶん	醤油 塩		
		鶏肉	キャベツ きゅうり	米油	塩 棒々鶏ドレッシング		
		鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	でんぶん ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
5 (水)	米飯（減量） 牛乳 生揚げのカレー炒め 野菜の磯香和え みそ汁			米飯		744 30.0 425 2.8	生揚げは厚揚げともよばれる大豆加工品です。給食ではおでんや煮物に使用しますが、この日はカレー炒めで取り入れます。
		牛乳					
		豚肉 生揚げ	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	酒 カレー粉 トマトケチャップ 醤油 塩		
		野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜	酒 醤油 かつおだし		
		みそ汁	わかめ 白みそ 赤みそ	大根 たまねぎ にんじん もやし 根深ねぎ	じゃがいも かつお節		
6 (木)	うどん 牛乳 秋の香うどん カラフル和え 大学いも			うどん		826 29.9 374 3.2	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					
		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		
		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		
		大学いも		さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢		
7 (金)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー グリーンサラダ りんごゼリー	いい歯の日献立		麦ご飯		807 26.4 438 2.5	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					
		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 カレー粉 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 フィッシュカルシウム		
		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		
		りんごゼリー	りんご	砂糖			
10 (月)	米飯（減量） 牛乳 鶏肉のてり焼き 野菜の含め煮 みそ汁			米飯		821 36.6 434 2.2	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					
		鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒		
		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		
		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		
11 (火)	食パン（減量） 牛乳 メンチカツ 大豆とウインナーのトマト煮 コーンサラダ	ふるさと給食の日		パン		859 31.5 470 3.4	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					
		豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩		
		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 塩 こしょう コンソメスープの素 赤ワイン フィッシュカルシウム		
		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		
12 (水)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	海外の食文化を知ろう（韓国）		米飯		770 30.4 410 2.4	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					
		豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごベースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
		ナムル	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
		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		
13 (木)	米飯 牛乳 信州煮 野菜の煮びたし 黄桃缶			米飯		827 29.8 373 2.7	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					
		鶏肉 黒はんべん 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		
		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		
		黄桃		砂糖			
14 (金)	食パン（減量） 牛乳 具入りオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ 大豆チョコレート			パン		766 30.8 418 3.2	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					
		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		
		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		
		豚肉	ほうれん草 たまねぎ キャベツ		塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
				大豆チョコレート			

		中学校	C 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 カルテン、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
17 (月)	米飯 牛乳	ふるさと給食週間 11/17~11/21		米飯		801 34.1 519 2.4	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						
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリーンビース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ 大根 根深ねぎ	ごま油 ジャガイモ	かつお節 醤油 塩		
18 (火)	米飯 牛乳	環境おうえん給食		米飯		827 33.2 411 3.0	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						
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鉢 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		
	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		
	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			
19 (水)	米飯 牛乳	和食の日献立		米飯		791 29.7 418 2.3	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。
	牛乳						
	混ぜごはん	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩		
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 塩		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	さつまいも	かつお節		
20 (木)	ソフトめん 牛乳			ソフトめん		807 34.6 456 2.7	みかん は県内各地で盛んに作られています。ビタミンCが豊富な、旬の果物みかんを食べましょう。
	牛乳						
	ミートソース	豚肉 白みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンビース トマトピューレ	大豆油	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 フィッシュカルシウム		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
	みかん		みかん				
21 (金)	米飯 牛乳			米飯		787 29.3 357 2.5	地産地消 は、地域の食文化や産業について伝えるとともに、輸送の面で環境にやさしいという効果も期待できます。
	牛乳						
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	きのこのみそ汁	鶏肉 白みそ 赤みそ	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節		
25 (火)	米飯 牛乳			米飯		782 30.8 331 2.1	いただきます。ごちそうさま。自然の恵みや生き物の命、食事ができるまでに関わった人達への感謝の気持ちが込められています。
	牛乳						
	里芋といかの煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩		
	ごぼうのサラダ		ごぼう きゅうり 赤ピーマン とうもろこし		ごまドレッシング		
26 (水)	食パン (減量) 牛乳			パン		749 27.8 520 3.4	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。
	牛乳						
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう		
	アーモンド入り野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	アーモンド	コールスロードレッシング		
	キウイフルーツ スライスチーズ	チーズ	キウイフルーツ				
27 (木)	米飯 (減量) 牛乳			米飯		841 28.9 487 2.9	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。
	牛乳						
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	醤油		
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ 大根 小松菜 根深ねぎ		かつお節		
28 (金)	米飯 (減量) 牛乳			米飯		775 31.1 652 2.2	かぶ は秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカルテン、カルシウムなどを含みやわらかいので、根も葉も味わいましょう。
	牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん		
	小かぶの甘酢漬け のっつい汁		小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩		
	ヨーグルト	豚肉 豆腐	ほうれん草 にんじん 大根	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		

・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4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、もち、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、料理が変わっ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。