

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		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		
4 (火)	米飯 (減量)			米飯		781 30.3 341 2.2	パンパンジーには、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	牛乳					
	ぎょうざ	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		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	米油	塩 棒々鶏ドレッシング		
	中華コーンスープ	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)			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	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	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		
6 (木)	うどん			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	牛乳					
	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		
	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		
7 (金)	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま砂糖	醤油 酢	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。
	麦入り米飯	いい歯の日献立		麦ご飯			
	牛乳	牛乳					
	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 カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんかつ スープ フィッシュカルシウム		
10 (月)	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	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。
	りんごゼリー		りんご	砂糖			
	米飯 (減量)			米飯			
	牛乳	牛乳					
11 (火)	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒	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。
	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		
	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		
	食パン (減量)	ふるさと給食の日		パン			
12 (水)	牛乳	牛乳				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。
	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		
	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 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		
13 (木)	米飯	海外の食文化を知ろう (韓国)		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	牛乳					
	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		
14 (金)	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	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。
	米飯			米飯			
	牛乳	牛乳					
	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		
14 (金)	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	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。
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
	食パン (減量)			パン			
	牛乳	牛乳					
14 (金)	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	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。
	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		
	野菜スープ	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			大豆チョコレート			



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
17 (月)	米飯 牛乳 あじの茶揚げ ひじきの炒め煮 けんちん汁	ふるさと給食週間 11/17～11/21 牛乳 あじ ひじき 油揚げ 豆腐	 抹茶 にんじん ごんにやく グリン ピース ごぼう しいたけ 大根 根深ねぎ	米飯 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも	 塩 こしょう フィッシュカルシ ウム 醤油 かつおだし かつお節 醤油 塩	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。
18 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え 環境にやさしい お茶クリーム大福	環境おうえん給食 牛乳 牛すじ 豚もつ 昆布 さつ まあげ すじ 鋒 黒はんぺ ん うずら卵 おでん粉 油揚げ 白いんげん豆 乳製品	 大根 ごんにやく キャベツ ほうれん草 もやし 緑茶粉末	米飯 じゃがいも ごま 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉	 醤油 みりん かつお節 醤油 醤油	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。
19 (水)	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 味付黒豆	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 黒大豆	 にんじん ごぼう ごんにやく しいたけ 大根 小松菜 根深ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 植物油脂 でんぶん さつまいも	 醤油 みりん 塩 酢 塩 かつお節 塩	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。
20 (木)	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 フィッシュカルシウム	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。
21 (金)	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 ごんにやく 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	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。
25 (火)	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 ごんにやく 枝豆 しいたけ ごぼう きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	米飯 砂糖 里芋 醤油 塩 ごまドレッシング	 かつお節 醤油 酒 ごまドレッシング	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。
26 (水)	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 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 キウイフルーツ	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 コールスロッドレッシング	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。
27 (木)	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 ごんにやく 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	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。
28 (金)	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 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	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。

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。