



れいわねん  
令和7年

がつ  
11月

きゅうしょくこんだてひょう  
給食献立表

しづおかしりしみずこまごえしょうがつこう  
静岡市立清水駒越小学校

かんしゃ た しずおか めぐ しょく ささ ひと  
今年度の献立作成テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日 曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)		
4 火	むぎごはん			こめ むぎ	642 23.5 23.8 284 1.7	即席漬けは、ボイルしたきゅうりとキャベツを冷やして、塩昆布で和えたものです。簡単にできる和え物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにくみそ		でんぶん さとう あぶら ごま		
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
	すましる	たらつみれ とうふ わかめ	だいこん えのきだけ ねぶかねぎ			
5 水	◎防災給食◎				606 20.9 17.5 293 2.5	防災給食は、災害時の食事を想定して、使い捨て容器に配食します。たくさん野菜がとれるように、豚汁は具たくさんにしました。
	えのきとあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきだけ	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんじる	ぶたにく とうふみそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さつまいも		
	おこめのガトーショコラ	とうにゅう	ココアパウダー	さとう こめこ あぶら でんぶん		
6 木	むぎごはん			こめ むぎ	629 20.7 22.7 299 1.7	チーホーサイを漢字で書くと「炒合菜」です。中国料理で、野菜と肉の炒め物のことを言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう はるまきのかわ		
	チーホーサイ	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら しょうが	はるさめ さとう あぶら		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ ねぶかねぎ			
7 金	マーガリンパン			パン マーガリン	616 23.1 23.4 337 2.6	焼きそばはキャベツやもやし、にんじんなど野菜をたくさん入れて、食物繊維やビタミン、ミネラルなどがとれるようになっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	もやし キャベツ にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			
10 月	◎いいはのひ給食◎				607 21.7 17.9 308 2.2	11/8は、語呂合わせで「いいはの日」です。よく噛んでごを鍛えるために、イカやれんこんといった食感のかたい食材を入れました。
	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん れんこん りんご グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ ジャガイモ ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま		
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう ごま		
11 火	ロールパン			パン	583 25.4 23.4 330 2.5	ブロッコリーは冬の野菜です。つぼみを食べる野菜ですが、やわらかい茎も美味しく食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいの クリームシチュー	ミートボール しろいんげんまめ	たまねぎ かぶ かぶは はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ブルーベリータルト	とうにゅう だいすこ	ブルーベリーかじゅう	さとう こめこ あぶら みずあめ		
12 水	くりごはん			こめ もちごめ くり	592 24.2 17.9 301 2.3	くりは、秋が旬の食べ物です。小さな実の中に炭水化物、ビタミンなど栄養素が詰まっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのきだけ にんじん			
13 木	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ	めん ごまあぶら でんぶん マーポーとうふのもと	574 22.5 18.9 405 1.8	さつま芋は食物繊維を多く含みます。おなかの調子を整えるはたらきがあります。ビタミンCも多く含まれ、加熱してもこわれにくい形で含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
	フルーツポンチ		かんてん とうにゅう	りんご もも ぶどうかじゅう		
				さとう		

日 曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ	
からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからのもとになる (きいろ)					
 ふるさと給食週間 14~21日							
14 金	むぎこはん		こめ むぎ		578 25.6 15.4 348 2.4	いなかには、根菜類をたくさん入れました。根菜類は食物繊維が多いので、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ	さといも にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう			
	なっとう	なっとう					
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま			
17 月	しょくパン		パン		546 25.8 21.9 454 2.2	いちごジャムのいちごは静岡県産です。スプーンを使って食パンに上手にぬって下さい。	
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいす	しょうが	さつまいも あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま			
	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ とうがん チンゲンサイ				
18 火	◎環境おうえん給食◎				578 25.6 15.4 348 2.4	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。今日の給食で使う「環境にやさしいお茶クリーム大福」は、有機農業で作られました。	
	むぎこはん		こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しそーかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ さつまあげ くろはんべん す じぼこ うずらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも			
	いそかあえ	のり	もやし こまつな	ごま			
19 水	かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく	にゅうせいひん しろいんげんまめ	おちゃ	さとう もちごめ じょうしんこ みずあめ れんにゅう		今日のみかんは、清水産の早生みかんです。10月から11月下旬にかけて収穫されます。甘味と酸味のバランスが丁度良く、人気が高いです。	
	くろさとうパン			パン こくとう	577 23.5 23.8 331 2.0		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいすとワインナーのトマトに	ワインナー だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	ドレッシング			
21 金	みかん	みかん			591 23.5 20.1 372 2.5	黒はんぺんは静岡県の有名な食べ物です。いわしやあじなどの青魚を使っています。白いはんぺんは白身魚を使って作られています。	
	さくらえびのこはん	さくらえび	えだまめ	こめ むぎ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん			
	レッドオーレ		レッドオーレ				
25 火	みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきだけ しめじ たまねぎ はねぎ		607 26.3 20.2 399 1.9	豆腐は大豆からできているので、たんぱく質やビタミンE、カルシウムなどが豊富です。大豆の栄養素を手軽にとることができます。	
	むぎこはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーポーとうふ		とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく はねぎ			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま			
26 水	りんごゼリー		りんご	さとう	610 20.7 19.7 336 2.8	あじは青魚で、DHAやEPAを含みます。脳の細胞を活性化するはたらきが期待できます。	
	むぎこはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのねぎソース	あじ	ねぶかねぎ	でんぶん さとう あぶら			
	じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター			
28 金	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		627 28.9 21.1 360 1.6	ソフトめんミートソースは牛肉と豚肉のひき肉を使い、たまねぎは飴色になるまでよく炒めます。	
	ソフトめん ミートソース		ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが にんにく			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング			
	かたぬきチーズ	チーズ					

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※家庭配布用献立表には、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には、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。

※学校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。

※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会