

2025年



11月 こんだてひょう

令和7年度 静岡市学校給食献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

実施回数 17回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき		エネルギーたんぱく質カルシウム食塩相当量	おしらせ
曜			体を作るものになる(あか)	体の調子を整えるものになる(みどり)	エネルギーのものになる(き)	
★11月1日は、静岡市「お茶の日」です。4日の献立は、お茶の日にちなんでお茶を使った献立「黒半べんお茶フライ」と「お茶クリーム大福」を提供します。						
4	むぎごはん		静岡市お茶の日・環境おうえん給食		こめ むぎ	★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。今日の給食で使う予定の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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんべんのおちゃフライ	さば いわし	おちゃ		パンこ こむぎこ あぶら	
	にびたし		はくさい こまつな			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ		さといも	
火	かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	おちゃ		さとう もちこ	
5	マーガリンパン				パン マーガリン	★旬の食べ物 ブロッコリー ブロッコリーには、美容やかぜ予防に効果のあるビタミンCやミネラル、食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。残さず食べて元気な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごシチュー	にくだんご	にんじん たまねぎ トマト グリンピース		じゃがいも さとう あぶら	
水	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		コーンクリームドレッシング	
6	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ	★ふるさと給食 今日の給食の、たまご・油揚げ・小松菜・豆腐は、静岡県内で作られたものです。静岡の恵みをおいしくいただきましょう。 *こども園給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご			さとう あぶら	
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ しめじ			
木	さつまいものみそしる	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ		さつまいも こまあぶら	
7	かみかみカレーライス(むぎごはん)				こめ むぎ	明日、11月8日は「いい歯の日」です。丈夫でいい歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。今日のカレーはいい歯の日にちなんで、イカやれんこんなど、かみごたえのある食材を入れて作りました。よくかんで食べましょう。
	(かみかみカレー)	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん		あぶら じゃがいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ		こま わふうドレッシング	
よくかむことはよく味わうこと						
味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。						
10	むぎごはん				こめ むぎ	土佐煮とは、食材を煮て、仕上げにかつお節をまぶした料理のことです。じゃがいもにかつお節のうまみとしょうゆ味をきかせたシンプルな煮物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのねぎソースかけ	さば	ねぶかねぎ		さとう	
	じゃがいもとさに	かつおぶし			じゃがいも さとう パター	
月	とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな			
11日(火) 給食なし						
12	マーガリンパン				パン マーガリン	★旬の食べ物 こかぶ かぶは、葉っぱの部分も食べることができ、カルシウムやビタミンがたっぷり含まれています。今日のシチューには、かぶの葉っぱも使用しています。 *1年生給食なし
	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	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こかぶ こかぶのは じゃがいも にんじん		あぶら こむぎこ パター	
水	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング	
13	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つばづけ		こめ むぎ こまあぶら	キムタクごはんは、長野県の特産である「たくあん」を子どもたちにおいしく食べてもらいたいという想いから、長野県の学校で開発されたメニューです。「キムチ」と「たくあん」が入っていることから、キムタクごはんという名前がつけられました。今日は、つば漬けを代わりに使って作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ		はるさめ こま こまあぶら さとう	
	ワンタンスープ		えのき しめじ きくらげ たまねぎ こまつな		ワンタン	
木	ヨーグルト	ヨーグルト				
14	からしみそあんかけうどん(うどん)				うどん	★旬の食べ物 さつまいも さつまいもには、炭水化物が多く含まれ、体を動かしたり、頭を働かせたりするエネルギーのもとになります。秋はさつまいものおいしい季節です。
	(からしみそあん)	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぶかねぎ		あぶら さとう でんふん こまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	だいがくいも		さつまいも		あぶら さとう こま	
17	きなこあげパン	きなこ			パン あぶら さとう	きなこは大豆をすりつぶして粉にしたものなので、大豆の栄養がまるごとれます。たんぱく質やカルシウムが多い食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのポトフ	とりにく ウインナー	にんじん こかぶ こかぶのは キャベツ たまねぎ		じゃがいも	
月	かたぬきチーズ	チーズ				

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
18	むぎごはん			こめ むぎ	597 Kcal 25.2 g 397 mg 1.9 g	今日のいわしのおかか煮は、骨までやわらかく煮てあるのでカルシウムがたっぷりとれます。ケガなく元気に過ごすためには、日ごろからカルシウムをコツコツたぐわえていくことが大切です。 ＊1年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのおかか	いわし かつおぶし		さとう		
	いりどり	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	さとう あぶら		
火	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
19	むぎごはん			こめ むぎ	573 Kcal 23.7 g 384 mg 1.7 g	★海外の食文化を知ろう マーボー豆腐は中国の四川（しせん）という地域で生まれた料理です。四川料理は辛い味付けが特徴で、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためだと言われています。 ＊6年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
水	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		
20	しょくパン			しょくパン	596 Kcal 21.9 g 316 mg 2.3 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。 ＊6年生給食なし
	いちごジャム		いちご	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	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま		
木	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ			
<div>  <div> 11月21日～28日は「ふるさと給食週間」です ふるさと給食週間とは、静岡にどんな食べ物があるのかをもっと知ってもらうための期間です。 ツナやみかん、野菜、みそなど静岡で作られた食べ物がたくさん登場します。 </div>  </div>						
21	むぎごはん			こめ むぎ	578 Kcal 25.5 g 333 g 1.9 g	★ふるさと給食週間 今日のおでんに使われている静岡県産の食べ物は、「さつまあげ・黒はんぺん・すじぼこ・おでん粉・しょうゆ」です。豚もつと牛すじでとった出汁に地元の食材を入れて作ります。もやし、小松菜、みかんも静岡でとれた食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ きゅうすじ とんほ かつまあげ くろはんぺん すじぼこ うすらたまご おでんに	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	おひたし		キャベツ もやし こまつな			
金	わせみかん		みかん			
25	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 22.5 g 358 mg 2.2 g	★ふるさと給食週間 静岡市の久能地区は、石垣いちごと並んで「葉しょうが」の生産量が多い地域です。今日のしゅうまいには、久能地区の特産である、葉しょうがが入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はしょうがしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ はしょうが	こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	はるさめ あぶら さとう		
火	とうふときのこのみそしる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ			
26	むぎごはん			こめ むぎ	586 Kcal 21.1 g 332 mg 1.4 g	★ふるさと給食週間 今日のさばのみそ煮には、「あいじろみそ」という、静岡の白みそが使われています。静岡の穏やかな環境で生まれた「あいじろみそ」は、塩辛さが少なく、甘みがあります。 ＊5組給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのあいじろみそ	さば みそ	しょうが	さとう		
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			
水	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん		
27	ロールパン			パン	609 Kcal 21.7 g 316 mg 2.7 g	★ふるさと給食週間 今日のメンチカツには、静岡県産のトマトを使用したトマトピューレが入っています。こくとまろやかさが特徴のトマトソースです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ トマト	パンこ こむぎこ あぶら		
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
木	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さつまいも		
28	まぐろのしょうとん (むぎごはん)			こめ むぎ	641 Kcal 23.9 g 336 mg 1.7 g	★ふるさと給食週間 静岡県はツナ缶の生産量が日本一です。今日は、静岡の特産物であるツナを使った二色丼です。炒り卵と一緒にごはんのせて食べてくださいね。こぼさないように、気を付けて食べましょう。
	(まぐろに)	ツナ	しょうが	さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
金	にしょくゼリー		いちご みかん	さとう		

＊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、ごま、大豆、りんご等」が混入する可能性があります。

＊魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

＊表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩）は3・4年生の数値です。

＊学校給食センターや小学校の給食室では調理員を募集しています。

＊イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

