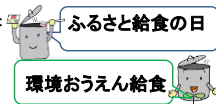




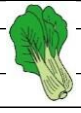
11月 家庭配付用献立表



◎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。
◎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は「詳細献立表」を確認してください。



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
		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		
4 (火)	食パン(減量)			パン	610	旬の果物を食べよう 「みかん」 10月に出回るみかんのことを「早生みかん」といい、秋においしくなるみかんのことです。旬の味覚を味わいましょう。
	牛乳	牛乳			25.6	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマトビュール	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	355	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		2.7	
	みかん		みかん			
5 (水)	米飯(減量)			米飯	606	魚を食べよう 魚にはたんぱく質や脂質などの栄養が含まれています。特にいわしには魚特有の脂質が多く、頭の働きをよくしてくれるといわれています。
	牛乳	牛乳			24.5	
	いわしの梅煮	いわし	生姜 梅	砂糖	548	
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ 豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	2.3	
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	白菜 ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも		
6 (木)	麦入り米飯			麦ご飯	711	いい歯の日献立 11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康のために、よくかんで食べましょう。 
	牛乳	牛乳			25.7	
	カミカミカレー	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	416	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆			
	バインアップル缶		バインアップル		2.1	
7 (金)	米飯(減量)			米飯	654	骨や歯を丈夫にする食べ物 「生揚げ」 生揚げは大豆製品のためたんぱく質を豊富に含みます。豆腐を油で揚げて作ります。薄く切った豆腐を揚げる油揚げに対して厚く切って揚げるため、厚揚げともいいます。
	牛乳	牛乳			23.4	
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	335	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ		2.1	
	ももまん	小豆		小麦粉 砂糖 ラード 植物油 塩		
10 (月)	うどん			うどん	623	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。「大学いも」に使用するさつまいもは有機農業で作られました。 
	牛乳	牛乳			21.3	
	秋の香うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ	でんぶん	333	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	2.1	
	大学芋		有機農業で作られたさつまいもを使用しています	さつまいも 大豆油 ごま 砂糖		
11 (火)	米飯(減量)			米飯	534	ふるさと給食週間 ふるさと給食週間には、静岡の食材がたくさん登場しますのでお楽しみに! 
	牛乳	牛乳			22.9	
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 砂糖 でんぶん	390	
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ 小松菜 もやし		2.3	
	駿河汁	いわしのつみれ 青のりボール みそ	生姜 大根 こんにゃく 白菜 にんじん 葉ねぎ			
12 (水)	米飯(減量)			米飯	583	ふるさと給食週間 「静岡おでん」の代表的な具材の黒はんぺんは、昔から焼津での製造が有名です。おでん粉をかけて食べましょう。 
	牛乳	牛乳			25.9	
	静岡おでん	昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒はんぺん すじ餅 うずら 卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	344	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		2.5	
	納豆	納豆		たれ		
13 (木)	食パン(減量)			パン	648	ふるさと給食週間 静岡県は、まぐろ類缶詰の生産量全国1位です。静岡が誇る人気のツナで「ツナサンド」を作って食べましょう。 
	牛乳	牛乳			25.9	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ	333	
	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 生クリーム	2.9	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー			
14 (金)	米飯			米飯	582	ふるさと給食週間 「しずまえ」とは、静岡市沿岸のことです。由比漁港や用宗漁港で水揚げされたしずまえブランドの魚のおいしさを多くの人に知ってほしいです。 
	牛乳	牛乳			23.7	
	しずまえマンダイの中華丼	アカマンボウ 鶏肉 あさり	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	290	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	2.0	
	久能の葉しょうがまん	大豆粉末 豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しょうが酢漬	小麦粉 砂糖		
17 (月)	米飯			米飯	579	ふるさと給食週間 「静岡きんぴら」は、ごぼうのきんぴらに、黒はんぺんを入れて作ります。黒はんぺんのうま味と隠し味のカレー粉で一味違う美味しさになります。 
	牛乳	牛乳			21.1	
	静岡きんぴら	豚肉 黒はんぺん	こんにゃく ごぼう にんじん	大豆油 砂糖 ごま	386	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		1.9	
	きのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	白菜 大根 えのきたけ なめこ 葉ねぎ			

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
18 (火)	ロールパン(減量) 牛乳 スペインオムレツ オリーブサラダ ひよこ豆のスープ	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこめ	カロテン、ビタミンCを多く含む たまねぎ レタス きゅうり オリーブ しめじ レモン果汁 にんじん たまねぎ キャベツ	炭水化物、脂質を多く含む パン じゃがいも 砂糖 でんぷん 植物油 サラダ油 砂糖 でんぷん	 酢 塩 酢 塩 こしょう スープストック 醤油 塩 こしょう とりがらスープ	585 24.4 313 2.2	海外の食文化を知ろう スペイン献立 「スペインオムレツ」は、じゃがいもやたまねぎが入っているのが特徴です。 
19 (水)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のツナ和え 静岡の実だくさん汁	牛乳 黒はんぺん まぐろ油漬 豚肉 豆腐 みそ	 小松菜 キャベツ こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま	 塩 酢 醤油 かつおだし	597 22.7 404 1.8	ふるさと給食の日 静岡県でたくさん栽培されている小松菜は、色の濃い野菜でアクが少ないので、和食にも洋食にも向いています。今日はツナ和えにしました。 
20 (木)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	 たまねぎ 生姜 にんにく りんご ベースト 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし チンゲンサイ どうもろこし	米飯 大豆油 とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	 酒 醤油 ナムルドレッシング	628 26.7 385 2.5	
21 (金)	米飯(減量) 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 黄桃缶	牛乳 鶏肉 ミートボール 焼き豆腐 ちくわ	 白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし 黄桃	米飯 ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	 かつお節 醤油 塩 醤油	579 22.5 352 1.5	だしの日献立 今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、「ちゃんこ鍋」を作りました。和食ならではのだしの風味を味わってください。
25 (火)	ソフトめん 牛乳 ミートソース グリーンサラダ さつまいも入り蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご ベースト レタス きゅうり 枝豆	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン ホットケーキの素 さつまいも 砂糖 マーガリン	 赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマト ケチャップ こしょう 塩 フィッシュカールシウム フレンチドレッシング	737 27.8 416 2.3	環境おうえん給食 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。化学肥料・化学農業を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。 
26 (水)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のてり焼き カラフル和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐	 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米飯 ごま ごま油 じゃがいも	 みりん 醤油 酒 ふりかけ調理用 カリカリ梅 かつおだし 醤油 酒 塩	559 22.0 335 1.6	
27 (木)	米飯(減量) 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	 緑茶 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米飯 大豆油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	 塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	628 27.7 382 1.5	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。
28 (金)	食パン(減量) 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ポトフ 抹茶カスタードクリーム	牛乳 まぐろ油漬 チーズ ウインナー 牛乳 鶏卵	 たまねぎ どうもろこし ほうれん草 にんじん たまねぎ 大根 キャベツ チンゲンサイ 抹茶	パン じゃがいも マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	 こしょう コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ バニラエッセンス	678 25.5 419 2.1	静岡の食べ物を知ろう 「お茶」 静岡県では、お茶の栽培が盛んです。今日は、お茶を味わえるメニューを取り入れました。「抹茶カスタードクリーム」のお茶の風味を味わってください。

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※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。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。