

令和8年度

11月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
2 (月)	ごはん				こめ		605	レバーには鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう とりにくとレバーの チリソースあえ	乳 鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー		しょうぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ チリソース スーフストック		
	きゅうりとだいごんの ひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	だいごん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	27.3	
	にらたまスープ	大豆 卵 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	とうふ たまご ベーコン	たまねぎ もやし にら	でんぷん	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
4 (水)	ごはん				こめ		593	ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう やきししゃも	乳 小麦 大豆 アーモンド	ぎゅうにゅう ししゃも		しょうぶつゆ			
	こまつなアーモンドあえ			こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	25.7	
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
5 (木)	チーズ	乳	チーズ				584	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう あつやきたまご	乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ	24.3	
	わかめのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
6 (金)	すきやき	大豆 豚肉 小麦	やきどうふ ぶたにく	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒	624	青島中学校の リクエスト献立 です。
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	チンゲンサイ にんじん キャベツ メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		豚骨ラーメンスープ しょうゆ こしょう		
	あげぎょうざ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩	24.2	
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
9 (月)	ごはん				こめ		583	根菜つくねにはごぼうが入っています。
	ぎゅうにゅう こんさいつくね	乳 鶏肉 大豆 小麦 ごま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう パンこ でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	26.1	
	かんとうに	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいごん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
10 (火)	ミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう	塩	632	旬のさつまいもを使った シチューです。
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう フランクフルト	乳 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト		さとう しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン	26.3	
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
11 (水)	さつまいものシチュー	乳 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	さつまいも しょうぶつゆ	バシヤメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう	615	収穫祭にちなんで献立 です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ	乳 小麦	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ		25.9	
	あきやさいのにももの	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	さといも くり さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
12 (木)	だいごんのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	だいごん はねぎ		かつおの素	628	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう ポークカレー	乳 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレールウ ソース クチャップ チキンブイヨン チャツネ コンソメの素 こしょう	22.8	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ たい たら グチ ハタ	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
13 (金)	ゆでやさしい (あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング	638	秋が旬のきのこがたっぷり さん入ったスパグ ッティです。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう しろみざかなの スパイシーあげ	乳 大豆	ぎゅうにゅう モウカサメ	にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	塩 パプリカ こしょう	26.7	
	きのこのスパグッティ	小麦 豚肉 鶏肉	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパグッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
16 (月)	はくさいと にくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	633	“だして味 わう和食の 日”にちな んで献立 です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう さばのこうじづけ	乳 さば	ぎゅうにゅう さば		こめこうじ しょうぶつゆ	みりん 塩	28.6	
	だいずのいそに	大豆 鶏肉 小麦	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
17 (火)	みつばのすましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	だいごん にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩	606	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう パオス	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう	24.6	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
(火)	はくさいのうまに	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	なまあげ ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スーフストック 酒 塩 こしょう		

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エ ネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント	
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料			
18 (水)	ごはん				こめ		614		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのしょうがいだめ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ パプリカ しょうが にんにく	さとう しょうゆ しょうゆ でんぶ	しょうゆ 酒			
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング				
19 (木)	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	にんじん ほうれんそう もやし ほうししいたけ みかん	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	25.3		
	みかん								
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		619		とりそばろ をご飯にの せて食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
とりそばろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酒 塩	27.0			
もやしとこまつなの あえもの	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし				
20 (金)	とんじる	大豆 豚肉 さば	とうふ ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく はねぎ	さといも	かつおの素	651		
	ロールパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	やさしいコロッケ	小麦 大豆		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ しょうゆ しょうゆ さとう	塩			
24 (火)	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酢	27.2		
	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	しょうゆ しょうゆ	ケチャップ ソース ハヤシルフ デミグラスソース 塩 こしょう パプリカパウダー チリパウダー ワイン			
	りんごパン	小麦 乳 りんご	りんご	りんご	パン		664		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 牛肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう しょうゆ しょうゆ	塩 しょうゆ ソース デミグラスソース ワイン トマトピューレ	25.1			
やさしいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング					
25 (水)	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょうゆ しょうゆ	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	589		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	にくだんごのあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶ さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 塩			
26 (木)	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢	21.6		
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		596		藤枝市の親 善友好都市 「石川県白 山市」にち なんだ献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
いかメンチカツ	いか 小麦 大豆	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ こむぎこ さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 塩	25.0			
けんさきびりからあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし				
27 (金)	しじみ	鶏肉 小麦 大豆 さば	とりにく かまぼこ	たけのこ だいこん にんじん ほうれんそう ほうししいたけ	なまふ さとう でんぶ	かつおの素 しょうゆ みりん 酒	644		
	うどん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	うどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほうししいたけ	でんぶ	しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩			
30 (月)	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢	33.1		
	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒			
	こめこめマフィン	大豆	とうにゅう		さとう しょうゆ しょうゆ こめこめ メーブルシロップ		592		稲葉小学校 のリクエス ト献立で す。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				23.4			
いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぶ しょうゆ しょうゆ さとう	しょうゆ みりん 酒				
ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	23.4			
みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	こまつな こんにゃく にんじん しめじ	さといも	かつおの素				

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> 
--	--	---	--



今月は、11月24日の「和食の日」にちなんで「だし」を味わう「三つ葉のすまし汁」が出ます。

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。