

令和8年度

11月分学校給食予定献立表

小学校B

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)	りんごパン	小麦 乳 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 しょくぶつゆ	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	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンフイヨン スープストック		
	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 しょくぶつゆ			
4 (水)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとしレバーの チリソースあえ	鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょくぶつゆ でんぶん さとう	ケチャップ チリソース スープストック	27.3	
	きゅうりとだいこんの ひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	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	でんぶん	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
5 (木)	ちゅうかめん	小麦			めん		624	青島中学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	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	24.2	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	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		
6 (金)	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ため	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 しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒	25.3	
	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			
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 みかん	ベーコン	にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ みかん	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
9 (月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		638	秋が旬のき のこがたく さん入った スパゲッ ティです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの スパイシーあけ	大豆	モウカザメ	にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	塩 パプリカ こしょう	26.7	
	きのこのスパゲッティ	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	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	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		チキンフイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
10 (火)	ごはん				こめ		584	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ	24.3	
	わかめのずのもの	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		
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
11 (水)	ごはん				こめ		628	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉	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 しょくぶつゆ	カレールウ ソース ケチャップ チキンフイヨン 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 でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
	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		
12 (木)	ごはん				こめ		615	収穫祭にち なんだ献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのもみじあけ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ		25.9	
	あきやさいのもの	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	だいこんのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ		かつおの素		
13 (金)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		ししゃも		しょくぶつゆ		25.7	
	こまつなのアーモンドあえ	小麦 大豆 アーモンド		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
16 (月)	チーズ	乳	チーズ				651	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				27.2	
	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 しょくぶつゆ でんぶん さとう	塩		
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
	チリコンカーン	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	しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ハヤシルウ 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		
17 (火)	ごはん				こめ		592	稲葉小学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 酒	23.4	
	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		
	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		

○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		606		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	パオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん 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					
19 (木)	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 だけのこ はねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スープストック 酒 塩 こしょう	583	根菜つくね にはごぼう が入っています。	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	ぎゅうにゅう	鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう パンこ でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	26.1		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩			
20 (金)	かんとうに	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん 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	633	“だしで味 わう和食の 日”にちな んだ献立で す。	
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう	塩			28.6
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		619		
	ぎゅうにゅう	さば	さば		こめこうじ しょうぶつゆ	みりん 塩			
24 (火)	さばのこうじづけ	大豆 鶏肉 小麦	だいす 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	27.0		
	みつばのすましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 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	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 塩			
25 (水)	とりそぼろ	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	25.0		
	もやしとこまつなの あえもの								
	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	632		旬のさつまい もを使っ たシチュ ーです。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
26 (木)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩	26.3		
	けんさきピリからあえ	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			
	しぶに	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 ほししいたけ	なまふ さとう でんぶん	かつおの素 しょうゆ みりん 酒	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				
27 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				589		
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン			
	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	21.6		
	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	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう			
30 (月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		644		
	ぎゅうにゅう	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩			
	にくだんごのあんかけ	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢	33.1		
	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			
30 (月)	うどん	小麦			めん		644		
	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 ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩	33.1		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢			
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	33.1			
こめこめブルマフィン	大豆	とうにゅう		さとう しょうぶつゆ こめこ メーブルシロップ					

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。