令和8年度　**11月分学校給食予定献立表**　小学校　藤枝市立西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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
2 (月)	ごはん				こめ		593 25.7	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			
	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		
	チーズ	乳	チーズ					
4 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		624 24.2	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 なると	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		
5 (木)	ごはん				こめ		614 25.3	
	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 でんぷん	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			
	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 ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	みかん			みかん				
6 (金)	ごはん				こめ		605 27.3	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 でんぷん さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	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	でんぷん	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
9 (月)	ごはん				こめ		583 26.1	根菜つくねにはごぼうが入っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	こんさいつくね	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 でんぷん しょくぶつゆ	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		
	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		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう	塩		
10 (火)	ごはん				こめ		592 23.4	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		でんぷん しょくぶつゆ 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		
	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		
11 (水)	りんごパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		664 25.1	
	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		
	やさいサラダ （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			
	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	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		
12 (木)	ごはん				こめ		606 24.6	
	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 でんぷん パンこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
	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 スープストック 酒 塩 こしょう		
13 (金)	うどん	小麦			めん		644 33.1	
	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	でんぷん	しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩		
	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		
	こめこメープルマフィン	大豆	とうにゅう		さとう しょくぶつゆ こめこ メープルシロップ			
16 (月)	ごはん				こめ		596 25.0	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	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		
	じぶに	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 でんぷん	かつおの素 しょうゆ みりん 酒		
17 (火)	ごはん				こめ		619 27.0	とりそぼ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					
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 塩		
	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		
	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		

○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 バナナ 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。

令和8年度　**11月分学校給食予定献立表**　小学校　藤枝市立西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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
18 (水)	ロールパン	小麦　乳			パン		651 27.2	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やさいコロッケ	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　でんぷん　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　だいず　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		
19 (木)	ごはん				こめ		633 28.6	“だし”で味わう和食の日”にちなんだ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじづけ	さば	さば		こめこうじ　しょくぶつゆ	みりん　塩		
	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		
	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		
20 (金)	ごはん				こめ		589 21.6	
	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　でんぷん　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　塩		
	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　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	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		
24 (火)	ごはん				こめ		628 22.8	
	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 チキンブイヨン　チャツネ コンソメの素　こしょう		
	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 しょくぶつゆ	塩　しょうゆ　ポークエキス		
	ゆでやさい （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		
25 (水)	せわりパン	小麦　乳			パン		632 26.3	旬のさつまいもを使ったシチューです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう　しょくぶつゆ	ケチャップ　ソース　ワイン		
	やさいソテー	鶏肉　豚肉		キャベツ　チンゲンサイ　にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう		
	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 グリンピース	さつまいも　しょくぶつゆ	ベシャメルソース　塩 チキンブイヨン　こしょう		
26 (木)	ごはん				こめ		584 24.3	
	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 でんぷん	酢　みりん　かつおだし しょうゆ		
	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		
	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		
27 (金)	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン		638 26.7	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 スパイシーあげ	大豆	モウカザメ	にんにく	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	塩　パプリカ　こしょう		
	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		チキンブイヨン　しょうゆ　酒 中華スープ　塩　こしょう		
30 (月)	ごはん				こめ		615 25.9	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					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん　パセリ	こむぎこ　でんぷん しょくぶつゆ			
	あきやさいのにもの	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		

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

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。