

令和8年度

11月分学校給食予定献立表

中学校

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				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)	ご飯				こめ		778	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子のあんかけ	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		
	華風あえ	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		
4 (水)	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	26.9	
	ご飯				こめ			
	牛乳	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 チキンブイオン チャップス コンソメの素 こしょう		
5 (木)	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	28.4	青島中学校 のリクエスト 献立です。
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
6 (金)	豚骨ラーメンスープ	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	813	青島中学校 のリクエスト 献立です。
	揚げぎょうざ	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		
	ご飯				こめ			
9 (月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				749	
	厚焼きたまご	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		
	わかめの酢の物	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		
	すき焼き	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 えのきだけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
10 (火)	ロールパン	小麦 乳			パン		821	ししゃもに はカルシウ ムがたくさん 含まれてい ます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	野菜コロッケ	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		
11 (水)	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 ハヤシルワ 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	32.8	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも	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		
12 (木)	小松菜のアーモンドあえ	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	761	ししゃもに はカルシウ ムがたくさん 含まれてい ます。
	肉じゃが	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		
	チーズ	乳	チーズ					
	ご飯				こめ			
13 (金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				817	収穫祭にち なんだ献立 です。
	竹輪のもみじ揚げ	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			
	秋野菜の煮物	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		
	大根のみそ汁	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		
14 (土)	りんごパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		829	
	牛乳	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		
	野菜サラダ (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング	ベジメタルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック		
15 (日)	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		30.9	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	バオズ	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		
16 (月)	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			753	
	白菜の旨煮	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		
	背割りパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
17 (火)	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	779	旬のさつま いもを使っ たシチュー です。
	野菜ソテー	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 グリーンピース	さつまいも しょくぶつゆ	ベジメタルソース 塩 チキンブイオン こしょう		
	ご飯				こめ			
18 (水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				793	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。
	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		
	剣崎ピリ辛あえ	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		
	治部煮	鶏肉 小麦 大豆 さば	とりにく かまぼこ	だけのこ 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		

○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)	ご飯				こめ		788	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが炒め	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 でんぷん	しょうゆ 酒	30.9	
	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			
春雨スープ	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 ぼししいたけ	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					
19 (木)	ご飯				こめ		769	稲葉小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのかば焼き	小麦 大豆	いわし		でんぷん しょうゆ しょうゆ さとう	しょうゆ みりん 酒	28.8	
	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		
実だくさん汁	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			
20 (金)	ご飯				こめ		771	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉としばーの 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	しょうゆ しょうゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック	32.5	
	きゅうりと大根の ひだひた	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			
24 (火)	ご飯				こめ		807	“だしで味 わう和食の 日”にちな んで献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こめこうじ しょうゆ しょうゆ	みりん 塩	34.2	
	大豆の磯煮	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		
三つ葉のすまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん みつば ぼししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩			
25 (水)	ご飯				こめ		791	とりそばろ をご飯にの せて食べま しょう。
	牛乳	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	32.2	
	もやしと小松菜のあえ物	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		
豚汁	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			
26 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		801	秋が旬のき のこがたく さん入った スパゲッ ティです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のスパイシー揚げ	大豆	モウカザメ	にんにく	さとう でんぷん しょうゆ しょうゆ	塩 パプリカ こしょう	32.5	
	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 しょうゆ しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
白菜と肉団子のスープ	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			
27 (金)	ご飯				こめ		757	根菜つくね にはごぼう が入ってい ます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	根菜つくね	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 しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 塩	32.0	
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
関東煮	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		
30 (月)	うどん	小麦			めん		764	
	牛乳	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 ぼししいたけ	でんぷん	しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩	37.9	
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢		
小松菜としめじのレモン酢	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			
米粉メープルマフィン	大豆	とうにゅう			さとう しょうゆ しょうゆ こめこ メープルシロップ			

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に登録されました。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」

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。