

令和8年度

11月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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		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 しょうぶつゆ	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 だい たら クチ ハタ	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス	22.8	
4 (水)	ゆてやさい (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		根菜つくね にはごぼう が入っていま す。
	ごはん				こめ		583	
	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 こま	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		
5 (木)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	26.1	稲葉小学校 のリクエスト 献立で す。
	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		
	ごはん				こめ		592	
6 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					青島中学校 のリクエスト 献立で す。
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぶん しょうぶつゆ 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 こま)		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		
9 (月)	ちゅうかめん	小麦			めん		624	秋が旬のき のこがたく さん入った スパグッ ティです。
	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 こま	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		
	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	
10 (火)	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		秋が旬のき のこがたく さん入った スパグッ ティです。
	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 しょうぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ		
11 (水)	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	24.3	収穫祭にち なんだ献立 です。
	すきやき	大豆 豚肉 小麦	やきとうふ 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		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
12 (木)	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 でんぶん しょうぶつゆ	塩 パプリカ こしょう		旬のさつま いもを使っ たシチュー です。
	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	26.7	
	はくさいと にくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 こま	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		
	ごはん				こめ		615	
13 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					旬のさつま いもを使っ たシチュー です。
	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 でんぶん 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		
	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		
14 (土)	せわりパン	小麦 乳			パン		632	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	26.3	
15 (日)	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		
	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 しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒		
16 (月)	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		25.3	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。
	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		
	ごはん				こめ		596	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
17 (火)	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	25.0	
	けんさきビリからあえ	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 でんぶん	かつおの素 しょうゆ みりん 酒		
	ごはん				こめ		589	
18 (水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					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
	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 でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩	21.6	
	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		

○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		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					
	とりにくとしパーの 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	しょうぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ チリソース スープストック		
	きゅうりとかいこんの ひだひだ	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	27.3	
19 (木)	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		
	りんごパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		664	
	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	ぎゅうにゅう 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 しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ソース デミグラスソース ウィン トマトピューレ		
	やさしいサラダ (わふうドレッシング) コーンポタージュ			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 チキンブイヨン スープストック	25.1	
20 (金)	ごはん				こめ		633	“だして味わう和食の日”にちなんで献立です。
	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		
24 (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		
	ロールパン	小麦 乳			パン		651	
	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 しょうぶつゆ でんぷん さとう	塩		
25 (水)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	27.2	
	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	しょうぶつゆ	クチャップ 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 ウィン		
	ごはん				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					
26 (木)	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 しょうぶつゆ	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		
	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		
27 (金)	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 小麦 大豆	たまご	こまつな しめじ レモン果汁	さとう	しょうゆ 塩 酢	33.1	
30 (月)	こめこメーブルマフィン	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	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		
	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					
	やしきししゃも	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	25.7	
	こまつなのアーモンドあえ							
	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		
	チーズ	乳	チーズ					

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。

昆布やかたお節、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。