

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		589	
	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 でんぶん さとう しょくぶつゆ	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 こま こまあぶら	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
4 (水)	ちゅうかめん	小麦 乳	ぎゅうにゅう		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 こまあぶら	しょうゆ			
5 (木)	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					
	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 しょくぶつゆ	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			
6 (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			
チーズ	乳	チーズ						
9 (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	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	クチャップ チリソース スープストック	27.3	
	きゅうりのだいこんの 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 こまあぶら	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			
10 (火)	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 クチャップ チキンブイオン 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			
11 (水)	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう チキンブイオン 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				
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					
	ちくわのもみじあげ	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)	うどん	小麦 乳	ぎゅうにゅう		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			
こめこーめブルマフィン	大豆	とうにゅう						
16 (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	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 でんぶん しょくぶつゆ	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		
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 マーガリンパン	小麦 乳		カタクチイワシ		さとう	塩		
17 (火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				638	秋が旬のき のこがたく さん入った スパグッ ティです。
	しろみぎかなの 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 しょくぶつゆ	塩 パプリカ こしょう		
	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		チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 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		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 しょうゆ しょうゆ	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		
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 しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 酒			
19 (木)	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 しょうゆ しょうゆ	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 みかん	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 ほしいいだけ みかん	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
20 (金)	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 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	塩	27.2	
	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		
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	しょうゆ しょうゆ	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			
24 (火)	ごはん				こめ		633	“だして味 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 しょうゆ しょうゆ	みりん 塩	28.6	
	だいすのいそに	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		
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 ほしいいだけ		しょうゆ かつおの素 塩			
25 (水)	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 しょうゆ しょうゆ	ケチャップ 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	しょうゆ しょうゆ	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 しょうゆ しょうゆ	ベシヤメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう			
26 (木)	ごはん				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 ほししいだけ	なまふ さとう でんぶ	かつおの素 しょうゆ みりん 酒			
27 (金)	ごはん				こめ		606	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	パオス	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 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				
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 でんぶ ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スーパーストック 酒 塩 こしょう			
30 (月)	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 しょうゆ しょうゆ	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			

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。