



令和 4 年度 11 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

収穫の秋、実りの秋、秋はおいしい食べものがたくさん出回る季節です。
新米、旬の魚、野菜、お芋、きのこなど旬の食べ物をたくさん取り入れました。

Aコース

今月の旬の食材：さんま 鮭 さつま芋 きのこ 里芋 大根 白菜 みかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍁

日 曜 日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そ のた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ				
(火)	1	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			557 kcal 27.2 g 12.9 g 2.5 g 78.6 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに付け込んで焼いています。甘辛い味でご飯がすすみます。
	②	とりにくのでりやき	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ			
	①	だいにんのみそしる	★とうふ みそ		★はねぎ	★だいにん しめじ			いりこ			
(水)	2	- ぎゅうにゅう - しょうゆごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん	しょうゆ		621 kcal 26.6 g 20.0 g 2.5 g 78.8 g	さくらご飯としょうゆご飯のちがいは、炊きこむときに、お酒が入っているか、いなかのちがいです。
	②	ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが		さとう	さけ しょうゆ			
	①	みそけんちんじる	とりにく ★とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	こんにやく ★ごぼう ★だいにん	★さといも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ			
4			運動会代休									
(月)	7	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			600 kcal 24.3 g 15.4 g 2.8 g 86.7 g	パンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。
	①	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ★ぶたにく		にんじん ★はねぎ	しょうが たけのこ ★ねぶかねぎ しいたけ にんにく	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ			
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	★もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す			
(火)	8	- ぎゅうにゅう - うみゃーこめ(きぬむすめ)		★ぎゅうにゅう				★ごはん			619 kcal 19.1 g 15.6 g 2.1 g 98.5 g	今日はふるさと給食の日です。静岡の食材をたくさん使っています。
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは			★こむぎこ	だいずあぶら しお			
	③	こまつなのいためもの	1～2年生:1まい 他学年:2まい		★こまつな ★にんじん	★もやし			こめあぶら しお しょうゆ こしょう			
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	★さつまいも		いりこ			
(木)	10	- ぎゅうにゅう - パン		★ぎゅうにゅう				★パン			641 kcal 23.1 g 20.9 g 1.8 g 91.3 g	今日のフルーツポンチには白玉だんごが入っています。よくかんでから、のみこみましょう。
	①	はくさいのクリームに	ウインナー とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ★はくさい コーン	じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン			
	②	フルーツポンチ				フルーツミックス	さとう カットゼリー しらたまだんご					
		- ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
(金)	11	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			565 kcal 23.4 g 12.1 g 2.1 g 87.6 g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。
	②	🍁さけのちゃんちゃんやき🍁	さけ みそ		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	①	すましじる	とうふ かまぼこ		★こまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
(月)	14	- ぎゅうにゅう - むぎごはん		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん			628 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g 96.9 g	カレーのような丼料理は、よくかまずに飲み込んでしまいがちなので、少し硬い麦ご飯と合わせました。意識してよくかんで食べましょう。
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ソース			
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング			
(火)	15	- ぎゅうにゅう - ちゅうかめん		★ぎゅうにゅう				ちゅうかめん			596 kcal 28.9 g 15.3 g 3.0 g 86.3 g	今年度初登場のチヂミです。たれが無くてもおいしく食べられるように、味のついた米粉のチヂミです。
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なんと		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ★もやし にんにく ★ねぶかねぎ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ とりがらスープ しお みりん ちゅうかだし しょうゆ			
	②	チヂミ					チヂミ					
(水)	16	- ぎゅうにゅう - うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)		★ぎゅうにゅう				★ごはん			640 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g 82.6 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の「雅ネギ」を混ぜ込みました。
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぶ	さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	ひじきに	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん	★だいにん ★ねぶかねぎ	さといも		いりこ			

ふるさと給食の日

富士宮の日



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。