



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 きのこと 里芋 大根 白菜 みかん

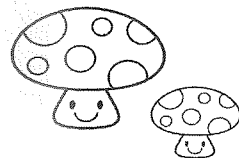
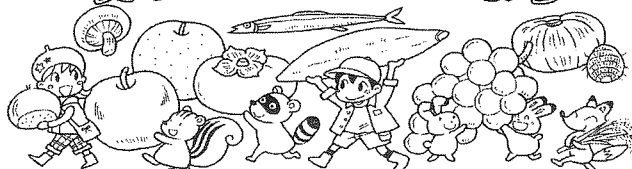
◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ち ょう み り ょう・そ の た	エ ネ ル ギ ー たんぱくし 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				
(木)	17	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			600 kcal 25.7 g 14.3 g 2.1 g 89.8 g	マーボー豆腐の代わり に大根を使いまし た。旬の大根をたっ ぷりとすることができ ます。
	①	マーボーだいこん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	にんにく ★だいこん しょうが たけのこ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし			
	③	ナムル	11月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。			☆もやし きゅうり えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す			
	-	みかんゼリー					みかんゼリー					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(金)	18	- パン						★パン			593 kcal 28.9 g 21.1 g 3.0 g 71.9 g	鶏肉にからめたソー スにはレモン果汁を 使っています。クエン 酸は体の疲れをとっ てくれます。
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶ	さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお		
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぶ		こんごうけずりふし さけ しお こしょう しょうゆ			
	-	いちごジャム					いちごジャム					
(月)	21	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			602 kcal 23.8 g 19.1 g 2.2 g 81.0 g	旬のさんまが主菜の 和食の献立です。ご 飯とおかず、汁物を 上手に組み合わせ て食べましょう。
	②	さんまのかんきつに	さんまのかんきつに									
	③	こんにやくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	ごま こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん			
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ			いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(火)	22	- むぎごはん						★むぎごはん			626 kcal 24.1 g 15.2 g 2.3 g 95.1 g	給食のハヤシライ スは大きな釜でたっ ぷり作るの、いろい ろな食材のうまみが出 ておいしくなります。
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイオン ソース デミグラスソース			
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	げんりょうパン						★パン				
(木)	24	② メンチカツ	メンチカツ					さとう	だいずあぶら	ソース ケチャップ	565 kcal 28.1 g 20.3 g 2.7 g 67.3 g	メンチカツには、給食 センターで手作りした ソースをかけました。 パンにはさんで食べ てもおいしいです。
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん こまつな	★キャベツ たまねぎ	じゃがいも		こんごうけずりふし ブイオン しろワイン しお こしょう			
	-	にゅうさんきんいんりょう					にゅうさんきんいんりょう					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみやこめ(きぬむすめ)						★ごはん				
(金)	25	② ぶりフライ	ぶりフライ						だいずあぶら		659 kcal 26.9 g 22.1 g 1.7 g 85.3 g	富士宮で収穫された ブランド米「きぬむす め」です。ツヤと白さ が自慢のおいしいお 米です。ちがいを感 じましょう。
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ			
	①	とんじる	☆ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	★だいこん しめじ ★はねぎ ごぼう こんにやく	★さといも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん				
	-	うみやこめ(きぬむすめ)							だいずあぶら			
(月)	28	- ごはん						★ごはん			621 kcal 28.9 g 14.1 g 3.7 g 91.2 g	お椀のなかに秋らしい 形の食べ物を入 れました。何かわかる かな？
	②	にくどんのぐ	☆ぶたにく		にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	①	あきのきのこじる	★とうふ かまぼこ		★こまつな	しめじ ★しいたけ			しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ			
	③	みかん				みかん						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(火)	29	- ソフトめん						ソフトめん			694 kcal 30.2 g 25.7 g 2.9 g 86.6 g	いつものミートソー スをカレー味にし ました。いろい ろな味を 楽しみましょう。
	①	カレーソース	ぎゅうにく ☆ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーン ブイオン チャツネ ケチャップ ソース			
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお こしょう す			
	-	こざかないもけんぴ		こざかないもけんぴ								
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(水)	30	- パン						★パン			609 kcal 20.9 g 23.8 g 2.4 g 80.0 g	冬本番はもうすぐそ こです。一日三食を バランスよく食べ、寒 さに負けずに元気に 過ごしましょう。
	②	ツナコロッケ					★ツナコロッケ	だいずあぶら				
	③	りんご				りんご			しお			
	①	はくさいのスープ	ベーコン		パセリ にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			こんごうけずりふし しお しろワイン ブイオン こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								

実りの秋に感謝しよう



★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。