



令和 5 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 ※

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。

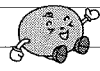
Aコース

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根菜ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん

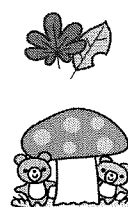
●さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう●

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 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	ししつ			
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	685 kcal 28.8 g 23.6 g 2.3 g 90.0 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには「富士の雅ねぎ」を混ぜ込みました。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	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	でんぶん 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	★だいこん ねぶかねぎ	★さといも	いりこ			
	-	おこめのムース					おこめのムース				
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					536 kcal 24.3 g 14.5 g 2.4 g 80.5 g	マーボー豆腐の代わりに大根を使い、マーボー大根を作りました。旬の大根をたっぷりとすることができま	
	-	ごはん					★ごはん				
	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 でんぶん	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 ケイトンタン			
	②	ナムル				★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			
11月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 											
20 (月)											
教育の日代休											
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					11月24日は「和食の日」 	540 kcal 21.4 g 18.2 g 1.8 g 77.6 g	旬のさんまが主業の和食の献立です。ご飯とおかず、汁物を上手に組み合わせで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さんまのかんきつに	さんまの かんきつに								
	③	やさいのおかかあえ	かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	しお しょうゆ			
	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			
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 24.0 g 19.3 g 2.7 g 98.7 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。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	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	ハヤシルー	こめあぶら しお こしょう あかワイン パイオン ちゅうのうソース 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 コーン ★キャベツ	イリアン ドレッシング	しお			
②	りんご				りんご						
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					595 kcal 28.3 g 20.1 g 2.8 g 80.8 g	今日のやさそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。具材も、いつもと少し変えています。	
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	カレーやきそば	ぶたにく ウインナー		★にんじん あかピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やさそばめん	こめあぶら しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース			
①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		★にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし しるワイン パイオン しお こしょう				
27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					574 kcal 24.4 g 15.5 g 2.7 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。	
	-	ごはん					★ごはん				
	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 にんにく しいたけ	さとう でんぶん	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			
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					576 kcal 28.4 g 14.2 g 2.5 g 87.6 g	お隣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？	
	-	ごはん					★ごはん				
	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						
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					578 kcal 33.6 g 19.5 g 2.7 g 74.9 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。	
	-	パン					★パン				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん 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						
	①	やさいスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも	こんごうけずりぶし しらういん しお こしょう			
-	りんごジャム					りんごジャム					
30 (木)											
給食数調整のため											

給食数調整のため



秋の味覚！
さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。



☆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ざいをしようするよていです。