



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。

B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、根深ねぎ、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 じょう たんすい えんぶ たんすい	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品				
			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	しじつ			
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 23.4 g 23.9 g 2.2 g 72.1 g	アーモンドには、ビタミンEという栄養素がたくさん入っています。ビタミンEは、肌の健康を守ってくれる働きがあります。
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに とりこ	ウインナー	★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 しょうゆ		
	②	アーモンドサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		アーモンド ササニカライ ドレッシング	しお		
	-	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 22.9 g 19.4 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。
	-	しょうゆごはん					★ごはん		しょうゆ		
	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 えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
	①	けんちん汁	あぶらあげ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
6 (月)	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん			637 kcal 27.3 g 22.4 g 1.7 g 85.1 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いいお米です。ちがいを感じましょう。
	②	ふりフライ	ふりフライ					だいずあぶら			
	③	こまつなとみよしのあえもの			★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 みそ ★とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ こんにやく ごぼう	★さといも		いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
7 (火)	-	パン					★パン			539 kcal 29.0 g 19.2 g 2.6 g 67.8 g	茹でキャベツは、ピリ辛ポークサントの具と一緒にパンにはさんで食べてみましょう。
	②	ピリからポークサントのぐ	★ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ					
	①	うずらのたまご入りはるさめスープ	うずらたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	きくらげ たけのこ えのきたけ	はるさめ でんぶ		こんごうけずりふし ガラスープ しお しょうゆ しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
9 (木)	-	ごはん					★ごはん			551 kcal 32.0 g 12.8 g 2.4 g 80.5 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	とりこのにてりやき	とりこ				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	のついで	とりこ		★にんじん	しめじ ねぶかねぎ	さといも でんぶ		だしこんぶ こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
10 (金)	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん			587 kcal 19.2 g 15.4 g 2.1 g 97.8 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 しょうゆ			
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
13 (月)	-	げんりょうパン					★パン			548 kcal 19.9 g 20.0 g 2.8 g 76.7 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。濃いめの味付けなので、パンにはさんで食べるとちょうど良い味になります。
	②	メンチカツ(つくりソース)	メンチカツ				さとう	だいずあぶら	ちゅうのうソース ケチャップ ウスターソース		
	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		
	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
14 (火)	-	ごはん					★ごはん			526 kcal 23.8 g 13.8 g 2.1 g 80.1 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、少しずつゆづ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	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
15 (水)	-	むぎごはん					★むぎごはん			606 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g 96.6 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	ビーンズカレー	★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 ミックスビーンズ	こめあぶら	あかワイン しお しょうゆ チャップン ちゅうのうソース		
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん									

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることによって米は大豆のたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。



★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くざいをしようするよていです。

地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。





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。

B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

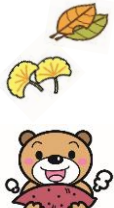


日曜日	食 番 号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくし じょう たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう			
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						602 kcal 28.6 g 22.7 g 2.8 g 75.9 g	給食の主食も、みなさんの身長から計算した、みなさんに必要な量です。勉強、運動に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。
	-	パン					★パン				
	②	ぶたにくのケチャップあえ	★ぶたにく		★にんじん あおピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ あかワイン ソース ケチャップ		
	①	ジュリエンスープ	ハム		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし プイオン さけ しお こしょう		
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						665 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					
毎月19日は 食育の日 学習発表会 代休 11月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。											
20 (月)											
21 (火)	-	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	今日のやきそばは、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 ウィンナー		★にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら	しお カレー コースターソース 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 しろワイン プイオン しお こしょう		
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 21.4 g 18.2 g 1.8 g 77.6 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食べてみましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さんまのかんきつ	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			
24 (金)	-	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 プイオン 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		イタリアン ドレッシング	しお		
②	りんご				りんご						
27 (月)	-	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				しお		
	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 プイオン しろワイン しお こしょう		
-	りんごジャム					りんごジャム					
28 (火)	-	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食です。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		
29 (水)	-	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	お菓子のなかには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		
-	みかん				★みかん						
30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						532 kcal 21.7 g 16.2 g 2.0 g 77.6 g	冬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。
	-	なめし					★なめし				
	②	いわしのにつけ	★いわしのにつけ								
	③	きりぼしだいこんのサラダ			★にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり		ごまドレッシング	しお		
①	かきたまじる	★とうふ ★たまご		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ			



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くざいをしようするよていです。