令和 3 年度 11 月分学校給食献立予定表

収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

Bコース

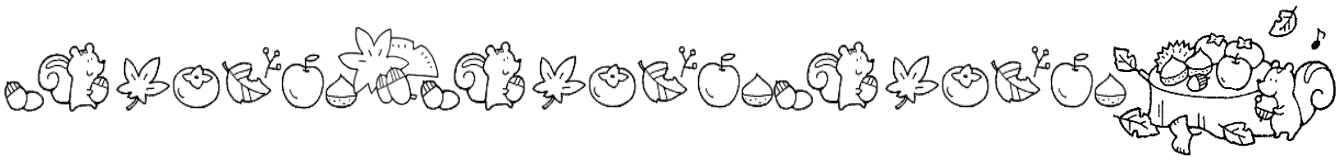
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 むきしつ	はたらき：おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	はたらき：おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC食物せんい	はたらき：おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	はたらき：おもにエネルギーのもとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん	みなさんへのひとこと
1 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 28.7 g 22.4 g 2.9 g	給食の主食は、みなさんの身長から必要な量を計算して出しています。おかずだけでなく、主食もしっかり食べましょう。
	－	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 ピーマン	しょうが にんにく コーン	さとう でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ ソース あかワイン		
	①	ジュリエンヌスープ	ハム		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリー	旬の食材 セロリー		こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しお こしょう		
2 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 25.2 g 12.4 g 2.4 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに漬けこんで焼いています。甘辛い味でご飯が進みます。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのてりやき	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	だいこんのみそしる	☆とうふ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ			いりこ		
4 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 ごぼう				621 kcal 26.6 g 20.0 g 2.5 g	そぼろに使われているツナは、焼津で水揚げされたマグロが原料です。
	－	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん	旬の食材 里芋			
	②	ツナとたまごのそぼろ	☆まぐろあぶらづけ ☆たまごそぼろ			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	ごぼう だいこん こんにゃく	★さといも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ		
5 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 28.2 g 13.8 g 3.1 g	旬のさつまいもを揚げて、甘辛いたれで和えました。季節の味を楽しみましょう。
	－	ちゅうかめん					ちゅうかめん	旬の食材 さつまいも			
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく なると やきぶた		にんじん ★こまつな	たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ しょうが にんにく			だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう がらスープ しょうゆ		
	③	さつまいものあまからあえ					さつまいも さとう でんぷん	だいずあぶら ごま	さけ しょうゆ		
8 (月)	－	ぎゅうにゅう	旬の食材 さけ	★ぎゅうにゅう				ほねに気をつけて食べましょう		522 kcal 22.2 g 11.8 g 2.2 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理です。今回はじゃがいもを加えて、食べごたえのある仕上がりにしました。
	－	ごはん					☆ごはん				
	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	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
9 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						634 kcal 23.8 g 16.4 g 2.7 g	カレーのような丼料理は食べやすいので、よくかまずに食べてしまいがちです。意識してかんで食べるようにしましょう。
	－	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ソース		
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイル あおじそドレッシング		
11 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	旬の食材 白菜					589 kcal 24.2 g 21.5 g 2.0 g	白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、汁物にして食べると栄養をのがさずとることができます。
	－	パン					パン				
	①	はくさいのクリームに	とりにく ウインナー	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ コーン	こむぎこ じゃがいも	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		
	③	フルーツミックス				フルーツミックス					
12 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 24.2 g 15.3 g 2.2 g	バンサンスーは、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	☆ぶたにく やきどうふ		チンゲンサイ にんじん	★ねぶかねぎ たけのこ ☆しいたけ しょうが	でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお みりん しょうゆ		
	③	バンサンスー	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 す しょうゆ		
15 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日		641 kcal 19.4 g 17.1 g 2.1 g	静岡県の特産物、黒はんぺんにはアジ、イワシ、イトヨリダイが丸ごと使われています。カルシウムたっぷりです。
	－	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	くろはんぺんのおちゃあげ	☆くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお 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		
16 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 29.7 g 21.6 g 3.5 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。レモンに含まれるクエン酸は体のつか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	レモンかじゅう	でんぷん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		



☆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ょくざいをしようするよていです。

令和 3 年度 11 月分学校給食献立予定表

収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL： 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーのもとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん	みなさんへのひとこと
17 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						642 kcal 28.2 g 20.3 g 2.2 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の根深ねぎを混ぜ込みました。
	－	ごはん(うみゃーこめ)					☆ごはん				
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		旬の食材 根深ねぎ	★ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	でんぷん 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	こんにゃく ☆しいたけ	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		★はねぎ にんじん	だいこん	じゃがいも		いりこ		
18 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						625 kcal 26.4 g 17.7 g 2.1 g	マーボー豆腐の豆腐の代わりに大根を使ってみました。旬の大根をたっぷりとることができます。
	－	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	だいこん たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ		
	③	ナムル				☆もやし きゅうり えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	－	おこめのムース					おこめのムース				
19 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 27.4 g 21.1 g 3.1 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。
	－	げんりょうまるパン					パン				
	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		
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう		
22 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						599 kcal 27.8 g 19.3 g 2.3 g	旬のさんまが主菜の和食献立です。ごはんとおかず、汁物を上手に組み合わせて食べましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	さんまのしおやき	さんましおやき								
	③	こんにゃくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま 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		
24 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 28.8 g 13.1 g 3.5 g	肉丼は、豚肉をたっぷり使ったボリュームのある料理です。よくかんで食べましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	①	にくどんのぐ	☆ぶたにく なると		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		
	③	やさいのじゃこあえ		☆ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ ☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
25 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						648 kcal 30.5 g 23.7 g 3.1 g	トルティージャはスペインの料理です。卵と具を一つずつカップに入れて、給食センターのオーブンで焼いて作りました。
	－	パン					パン				
	②	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう		
	①	ひよこまめのカレースープ	とりにく		にんじん トマト	★キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	ひよこまめ さとう	こめあぶら	しお こしょう しろワイン カレーこ ブイヨン		
	－	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
	－	ケチャップ							ケチャップ		
26 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 28.0 g 17.5 g 2.4 g	あじのバリバリ揚げは、しっかり揚げてあるので丸ごと食べられます。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。
	－	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	あじのバリバリあげ	あじひもの					だいずあぶら			
	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 あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ★ねぶかねぎ	さといも		いりこ		
29 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 23.0 g 14.6 g 2.3 g	サラダは見た目を工夫しました。赤ピーマンやコーンを入れると、彩りがよくなり食欲が増しますね。
	－	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	たまねぎ しょうが にんにく 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 ブイヨン デミグラスソース 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		
30 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						536 kcal 242 g 16.2 g 2.3 g	冬本番はすぐそこです。1日3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。
	－	げんりょうパン					パン				
	②	やきそば	☆ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら	しお こしょう さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ がらスープ こしょう		

毎月19日は食育の日

11月21日は「食卓の日」

ほねに気をつけて食べましょう

１１月２４日は和食の日

丸ごと揚げました。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

ふるさと給食の日

きれいに手を洗おう!!



せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手のこうをしっかり洗おう。
指と指の間やつめ、手首もよく洗ってから、水で洗い流そう。

☆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ょくざいをしようするよていです。