



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	ししつ				
1 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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 つてくれ る働きがあ ります。
	-	パン					★パン					
	①	はくさいのク リームに	ウインナー とりにく	★ぎゆうにゆう	★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 よう パイ オン			
	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 ンアイ ランド ドレ スシ ング	しお			
	-	ブルーベ リー ジャム						ブルーベ リー ジャム				
2 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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			
6 (月)	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 りぶし みりん さけ し お しょう ゆ		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 おいしい お米です 。ちがい を感じま しょう。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	うみ やーこめ (きぬむ すめ)					★ごはん					
	②	ふり フライ	ふり フライ					だいずあ ぶら				
	③	こまつな とまよしの あえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょう ゆ			
7 (火)	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 こんにゃ く ごぼう	★さといも		いりこ		539 kcal 29.0 g 19.2 g 2.6 g 67.8 g	茹でキャベツ は、ピリ辛 ボークサ ントの具 と一緒 にパンに はさん で食べ てみま しょう。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	パン					★パン					
	②	ピリから ボークサ ントのぐ	★ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぶん	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						
9 (木)	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 でんぶん		こんごう けずりぶ し しお こし よう しょう ゆ		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。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	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			
10 (金)	①	のつべい じる	とりにく		★にんじん	しめじ ねぶか ねぎ	さといも でんぶん		だしこん ぶ こん ごうけず りぶし さけ みりん しょう ゆ し お		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。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	うみ やーこめ (きぬむ すめ)					★ごはん					
	②	くろはん べんのお ちやあげ	★くろはん べん		★おちや のは		★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 よう			
13 (月)	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		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 い味の 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。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	げんり ようパン					★パン					
	②	メンチカツ (てづくり 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	でんぶん		こんごう けずりぶ し さけ し お こし よう しょう ゆ			
14 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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 つゆっ くり飲ん でみま しょう。
	-	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	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			
15 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。
	-	むぎご はん					★むぎご はん					
	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 ミッ クス ビー ンズ	こめあぶ ら	あかワイ ン し お こし よう チャ ツネ 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 レシ ン グ			

*** 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。一緒に食べることでは大豆は、大豆は米のお互い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ょ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					ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし じつよく 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	ししつ			
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くさん含まれています。
	-	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 しょうゆ 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 さいいんげん	★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		
20 (月)	-	おこめのムース					おこめのムース				
18日(土)は、「ときめき山宮発表会」のため、お弁当の日です。20日(月)は、代休日です。											
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。食材も、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 しょうゆ 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		
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	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン 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 ★キャベツ		イリアン ドレッシング	しお		
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		
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		
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	お碗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		
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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	なめし					★なめし				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							