



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。

中コース

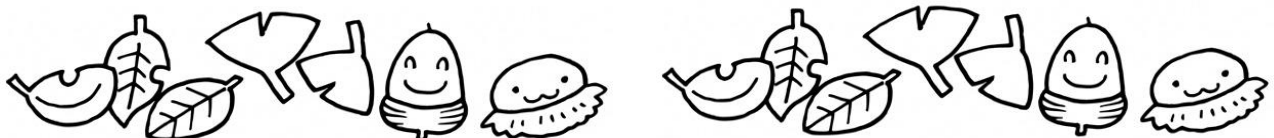
今月の旬の食材: **さんま 鮭 さつま芋 きのこと 里芋 大根 白菜 みかん**

富王宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁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🍁

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品					おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維				炭水化物	脂質
1 (火)		給食止(希翔祭文化の部)									
2 (水)	- 牛乳 - パン								給食の主食も、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。		
	② 豚肉のケチャップ和え	☆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	だいたい	しょうゆ さけ あかワイン ソース ケチャップ		800 kcal 36.1g 27.1g 3.8g 102.9g	
	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 さけ しお こしょう			
4 (金)		給食止(希翔祭運動の部代休)									
7 (月)	- 牛乳 - う宮米(きぬむすめ)								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 黒はんぺんのお茶揚げ	☆くろはんぺん		☆おちやは		★ごはん		だいたい		775 kcal 30.6g 18.4g 3.0g 125.1g	
	③ 小松菜の炒め物			★こまつな ☆にんじん	☆もやし			こめあぶら しお			
	① さつま芋のみそ汁	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			
8 (火)	- 牛乳 - パン								今日のフルーツポンチには白玉だんごが入っています。よくかんでから、のみこみましょう。		
	① 白菜のクリーム煮	ウインナー とりにく	★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 こしょう ブイオン		874 kcal 30.6g 25.8g 2.7g 131.8g	
	② フルーツポンチ				フルーツミックス	さとう カットゼリー しらたまだんご					
	- ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
10 (木)	- 牛乳 - ごはん								パンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こつてりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。		
	① 焼き豆腐の中華煮	やき豆腐 ☆ぶたにく		にんじん ★はねぎ	しょうが たけのこ ★ねぶかねぎ しいたけ にんにく	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		710 kcal 28.1g 16.9g 3.1g 106.7g	
	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 こめあぶら	しお しょうゆ す			
11 (金)	- 牛乳 - 麦ごはん								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 ポークカレー	☆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 カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ソース		750 kcal 25.2g 17.8g 2.9g 119.7g	
	③ 海そうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング			
14 (月)	- 牛乳 - 中華麺								今年度初登場のチヂミです。たれが無くてもおいしく食べられるように、味のついた米粉のチヂミです。		
	① しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なんと		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし にんにく ★ねぶかねぎ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ とりからスープ しお みりん ちゅうかだし しょうゆ		681 kcal 33.4g 16.1g 3.5g 101.4g	
	② チヂミ					ちゅうかめん					
15 (火)	- 牛乳 - ごはん								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、少しずつゆっくりに飲んでみましょう。		
	② 鮭のちやんちやん焼き	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		674 kcal 27.6g 13.4g 2.4g 106.3g	
	③ キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	① すまし汁	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			
16 (水)	- 牛乳 - ごはん								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ることができずす。		
	① マーボー大根	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	にんにく しょうが たけのこ	★だいこん 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 ちゅうかだし		707 kcal 30.0g 15.8g 2.5g 108.4g	
	③ 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			
	- みかんゼリー					みかんゼリー					



☆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さいをしようするよていす。



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。

中コース

今月の旬の食材: **さんま 鮭 さつま芋 きのこ 里芋 大根 白菜 みかん**

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁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🍁

日曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							814 kcal 37.6 g 26.0 g 4.3 g 107.4 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	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん さとう	だいたい	しょうゆ さけ	しょうゆ	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお	
	①	コーン入り玉子スープ	★たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけつり	さけ しお しょうゆ	
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							757 kcal 32.2 g 23.0 g 2.5 g 101.7 g 富士宮の日 今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の「雅ネギ」を混ぜ込みました。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	ねぎ入り松風焼き	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ	しょうゆ	
	③	ひじき煮	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
21 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 27.7 g 17.0 g 2.8 g 117.5 g 11月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。
	-	麦ごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		にんじん トマト	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 こんごう あかワイン ソース デミグラスソース		
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 35.6 g 24.7 g 3.6 g 91.0 g メンチカツには、給食センターで手作りするソースをかけた。パンにはさんで食べてもおいしいです。
	-	減量パン					★パン				
	②	メンチカツ	メンチカツ				さとう	だいたい	しょうゆ	ソース ケチャップ	
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 27.9 g 21.7 g 2.7 g 100.0 g 11月24日は「和食の日」 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ください。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さんまのかんきつ煮	さんまのかんきつこ					ごま	しょうゆ	みりん	
	③	こんにゃくの炒り煮	★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 ごまあぶら			
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							735 kcal 33.4 g 15.4 g 4.2 g 111.0 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？
	-	ごはん					★ごはん				
	②	肉井の具	★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	秋のきのこ汁	★とうふ かまぼこ		★こまつな	しめじ ★しいたけ			しお	だしこんが かつおぶし さけ みりん しょうゆ	
28 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							845 kcal 35.9 g 29.4 g 3.6 g 110.9 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。
	-	ソフト麺					ソフトめん				
	①	カレーソース	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお	カレー コン チャツネ ケチャップ ソース	
29 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							781 kcal 31.2 g 25.0 g 2.1 g 105.0 g ふるさと給食の日 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。ちがいを感ずきましょう。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	ぶりフライ	ぶりフライ						だいたい		
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 26.0 g 23.4 g 2.6 g 93.1 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。
	-	菜飯					★なめし				
	②	いわしの煮付け	★いわしのにつけ								
	③	切り干し大根のサラダ			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		

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さいをしようするよていです。