



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。

中コース

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	食育番号	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 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						792 kcal 32.4 g 25.4 g 2.1 g 112.6 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。
	-	う宮米(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	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	豚汁	★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 ★にんにく ごぼう	★さといも		いりこ		
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 30.8 g 29.6 g 2.9 g 110.5 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	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 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 ササニアライド 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				
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 27.4 g 21.8 g 3.0 g 105.2 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	ツナと玉子のそぼろ	★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 こんごうけずりだし みりん さけ しお しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
7 (火)	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん			773 kcal 25.4 g 18.3 g 3.0 g 131.9 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	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん			★おちやは	★こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	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 しょうゆ こしょう		
	①	さつまいものみそ汁	★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		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
9 (木)	-	パン					★パン			717 kcal 36.1 g 22.9 g 3.4 g 96.6 g	茹でキャベツは、ピリ辛ポークサンドの具と一緒にパンにはさんで食べてみましょう。
	②	ピリ辛ポークサンドの具	★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					
	①	うずらの卵入り春雨スープ	★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		こんごうけずりだし ガラスープ しお こしょう しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
10 (金)	-	ごはん					★ごはん			702 kcal 39.3 g 14.3 g 3.2 g 107.1 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。甘い味でご飯がすすみます。
	②	鶏肉の照り焼き	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和え物	ちくわ		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
	①	のっぺい汁	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 こんごうけずりだし さけ みりん しょうゆ しお		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
13 (月)	-	麦ごはん					★むぎごはん			760 kcal 26.7 g 18.1 g 2.6 g 127.8 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 こしょう チャツネ ちゅうのソース		
	③	海藻サラダ		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		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	減量パン					★パン				
14 (火)	②	メンチカツ(手作りソース)	メンチカツ				さとう	だいずあぶら	ちゅうのソース ケチャップ ウスターソース	748 kcal 26.5 g 24.6 g 3.7 g 109.6 g	メンチカツには、給食センターで手作りの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。
	①	コーン入り玉子スープ	★たまご		★こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりだし さけ しお こしょう しょうゆ		
	-	コーヒート牛乳のもと					コーヒート牛乳 にゅうのもと				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
15 (水)	②	魚のちゃんちゃん焼き	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	719 kcal 31.8 g 19.7 g 2.9 g 106.8 g	寒くなる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。
	③	小松菜のごま和え			★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		
	-	型抜きチーズ		チーズ							
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
16 (木)	-	ごはん					★ごはん			681 kcal 29.7 g 16.4 g 2.8 g 107.1 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ることができず。
	①	マーボー大根	★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		
	-	ふりかけ							ふりかけ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							

*** 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、ごはんとうすいとうを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。一緒に食べるとごはんは大豆の、大豆はごはんのお互いの足りないところを補い合ってくれます。



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

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。

中コース

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						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 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 kcal 35.6 g 27.2 g 3.5 g 106.4 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	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 ブイヨン さけ しお こうしょう			
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							811 kcal 33.6 g 26.5 g 2.5 g 116.9 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには「富士の雅なぎ」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	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	ひじき煮	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	宮汁	★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			
	-	お米のムース					おこめのムース					
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							795 kcal 28.3 g 21.9 g 3.2 g 128.5 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。
	-	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 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 こうしょう 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 コーン ★キャベツ	イタリオン ドレッシング		しお			
	②	りんご				りんご						
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 35.7 g 24.1 g 3.6 g 115.3 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。
	-	減量パン					★パン					
	②	カレー焼きそば	ぶたにく ウインナー		★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 ウスターソース ちゅうのうソース			
	①	朝霧玉子のスープ	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 ブイヨン しお こうしょう			
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							668 kcal 24.8 g 19.9 g 2.2 g 103.1 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	さんまのかんきつ煮	さんまの かんきつに									
	③	野菜のおかか和え	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	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ			いりこ			
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 33.4 g 15.6 g 2.8 g 114.1 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	肉丼の具	★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 だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ			
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 43.0 g 24.2 g 3.7 g 111.4 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	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こうしょう さけ しょうゆ			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
	①	野菜スープ	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 ブイヨン しろワイン しお こうしょう			
	-	りんごジャム					りんごジャム					
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 28.7 g 17.1 g 3.1 g 114.6 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	焼き豆腐の中華煮	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 こめあぶら	しお しょうゆ す			
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 31.4 g 26.8 g 3.4 g 104.7 g	冬本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。
	-	パン					★パン					
	②	チキンカツ					★チキンカツ	だいずあぶら				
	③	ごぼうのソテー	ベーコン		★にんじん ★いんげん	にんにく ごぼう コーン			オリーブオイル しお こうしょう しょうゆ			
	①	白菜のスープ	★ぶたにく		パセリ ★にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			こんごうけずりぶし しお しろワイン ブイヨン こうしょう			



あき み かく
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。



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。