令和 6 年度 11 月分学校給食献立予定表

中コース

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。

※ 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 ※

今月の旬の食材： さんま さけ さば さつまいも きのこ こかぶ さといも みかん りんご ごぼう れんこん

♂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 たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	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
1 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						699 kcal 27.6 g 21.1 g 3.3 g 101.9 g	ツナと富士宮産の卵をあわせたそぼろです。枝豆も入れて彩りよく仕上げました。
	－	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん				
	②	ツナと玉子のそぼろ	まぐろあぶらづけ ★いりたまご			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
	③	キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ			しお		
	①	すまし汁	☆とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ		
5 (火)	二中の日代休										
6 (水)	給食はありません										
7 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						691 kcal 29.8 g 17.0 g 2.8 g 106.5 g	白身魚の野菜あんかけは、魚とあんを別にしてあります。魚に野菜たっぷりのあんをかけて食べてみましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	***♂たらの野菜あんかけ(たら)♂***	たらでんぷんつき					だいずあぶら			
	③	たらの野菜あんかけ(あん)			☆チンゲンサイ あかピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース ガラスープ		
	①	春雨スープ	☆ぶたにく ☆とうふ		★にんじん	きくらげ みずな ★ねぶかねぎ	でんぷん はるさめ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ ガラスープ みりん ケイトンタン しお こしょう		
8 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						759 kcal 27.1 g 18.0 g 2.5 g 126.7 g	豆を食べやすいようにカレーに入れました。何種類の豆が入っているか分かりますか？
	－	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ビーンズカレー	☆ぶたにく だいず	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 ミックスビーンズ カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうかソース		
	③	海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
11 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						730 kcal 29.7 g 19.5 g 2.4 g 117.9 g	かき揚げは調理員さんがひとつひとつ手作りしてくれています。今日は旬のさつまいもを入れました。
	－	うどん					☆うどん				
	②	さつま芋入りかき揚げ			★にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぷん		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお		
	③	りんご				りんご					
12 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						687 kcal 28.9 g 19.2 g 2.5 g 104.2 g	今日のみそ汁には豆乳を入れていつもと違う味わいにしました。
	－	ごはん					☆ごはん				
	③	***♂さんまのおろし煮♂***	さんまのおろしに								
	②	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★にんじん	★キャベツ		ごま	しお		
	①	豆乳入りみそ汁	とりにく ☆とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ		
13 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						683 kcal 31.5 g 23.7 g 3.4 g 92.6 g	新メニューのナポリタンです。スパゲッティの量が少ないのでいつもより小さめのパンがついています。
	－	減量パン					☆パン				
	③	ツナオムレツ	ツナオムレツ								
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン		ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ	オリーブオイル バター	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
	①	白菜のスープ	とりにく		★にんじん	コーン はくさい	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン しょうゆ		
14 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	686 kcal 33.8 g 14.5 g 2.9 g 110.4 g	14日～21日はふるさと給食週間です。静岡の食材をたくさん使っています。
	－	う宮～米(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	肉丼の具	★ぶたにく かまぼこ		★にんじん	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん		
	③	野菜のさっぱり和え			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す		
15 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	790 kcal 33.0 g 29.7 g 3.0 g 103.8 g	コロッケやツナサンドの具をパンにはさんで楽しく食べましょう。コロッケはソースがなくてもおいしく食べられます。
	－	パン					☆パン				
	②	県内産大豆コロッケ					☆だいずコロッケ	だいずあぶら			
	③	ツナサンドの具	まぐろあぶらづけ			★キャベツ ☆きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう		
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
18 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	742 kcal 26.2 g 17.4 g 2.4 g 123.2 g	富士宮産の卵を使った厚焼玉子です。ごはんが進むように副菜は五目きんぴらにしました。
	－	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	③	厚焼玉子	★あつやきたまご								
	②	五目きんぴら	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん		
	①	さつま芋のみそ汁	みそ ☆とうふ		★はねぎ ★にんじん	えのきたけ	★さつまいも		いりこ		

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

☆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。

令和 6 年度 11 月分学校給食献立予定表

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。

中コース

※ 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 ※

今月の旬の食材： さんま さけ さば さつまいも きのこ こかぶ さといも みかん りんご ごぼう れんこん

♂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 たんぱく質	おもに体をつくるもとになる食品 無機質	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 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる食品 脂質	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
19 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						714 kcal 29.7 g 22.7 g 2.0 g 99.5 g	11月24日の和食の日にちなんだ献立です。沢煮椀は昆布とかつお節で丁寧にだしをとりました。
	－	ごはん					☆ごはん				
	③	♂さばのみそ煮♂	さばのみそに								
	②	野菜のおかか和え	☆かつおぶし		★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しょうゆ しお		
	①	沢煮椀	☆ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ		
20 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 37.3 g 22.1 g 2.6 g 101.3 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないので、いつもより小さめのパンをつけてあります。
	－	減量パン					☆パン				
	②	富士宮焼きそば	★ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ		
	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	でんぷん		こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう		
21 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 25.4 g 23.7 g 2.2 g 118.4 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶を使った衣をつけて揚げました。
	－	う宮～米（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん				
	②	黒はんぺんのお茶揚げ（2枚）	☆くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	かぶ入り即席漬け				かぶ ☆きゅうり はくさい		ごま	しお		
	①	宮汁	★ぶたにく ☆とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう こんにゃく	★さといも		いりこ		
	－	う宮～米のムース					★ムース				
22 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						681 kcal 31.9 g 13.5 g 2.0 g 111.0 g	お椀の中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	♂さけ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		
	①	秋のきのこ汁	とりにく とうふ かまぼこ		★こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
	③	みかん				みかん					
25 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						682 kcal 33.7 g 23.4 g 2.9 g 89.0 g	めんはツルツル食べられるので、よくかまずに飲み込んでしまいがちですが、よくかむことを意識して食べましょう。
	－	中華麺					☆ちゅうかめん				
	①	白ごま担々麺スープ	☆ぶたにく みそ		☆チンゲンサイ	たけのこ ☆もやし にんにく しょうが ★ねぶかねぎ きくらげ	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン		
	③	わかめとツナのナムル	まぐろあぶらづけ	わかめ	★にんじん	☆きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
26 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 28.2 g 21.8 g 3.1 g 120.5 g	給食のハヤシライスは大きな釜でたっぷり作るので、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 デミグラスソース	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		
	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		
27 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						691 kcal 29.1 g 17.2 g 2.8 g 108.3 g	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ます。
	－	ごはん					☆ごはん				
	①	麻婆大根	☆ぶたにく みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ	さとう でんぷん	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		
	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 しょうゆ す		
28 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						726 kcal 37.4 g 23.6 g 3.6 g 95.3 g	ピリ辛ポークサンドは、パンにキャベツをはさみ、その上に豚肉をのせて食べてみましょう。
	－	パン					☆パン				
	②	ピリ辛ポークサンドの具（肉）	☆ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぷん	こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	③	ピリ辛ポークサンドの具（野菜）	気をつけて食べよう			★キャベツ					
	①	うずら卵入り中華スープ	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 たまねぎ			こんごうけずりぶし しょうゆ さけ ガラスープ みりん ケイトンタン しお こしょう		
29 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						737 kcal 28.6 g 21.3 g 1.9 g 111.7 g	ひじきの煮物に、旬のれんこんを入れました。いつもと違った食感を楽しみましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	♂ぶりのフライ♂	ぶりのフライ					だいずあぶら			
	③	ひじきの煮物	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	のっぺい汁	とりにく		★にんじん	こんにゃく しいたけ ★だいこん ★ねぶかねぎ	★さといも でんぷん		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		

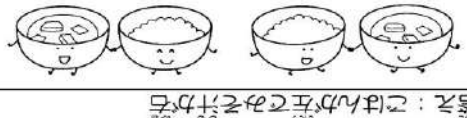
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食クイズ

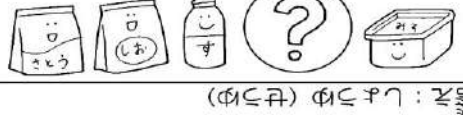
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

☆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。