



令和 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

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 ※

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					調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品				
			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
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						717 kcal 32.3 g 16.2 g 2.5 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。
	-	ご飯	ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう				★ごはん				
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく、ちくわ、こうやどうふ		★にんじん、さやいんげん	★だいこん、こんにやく、しいたけ	じゃがいも、さとう	こんごうけずりぶし、さけ、しょうゆ			
4 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 35.7 g 28.7 g 3.1 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
	-	パン					★パン				
	①	白身魚のアーモンド揚げ	ホクアーモンドあげ	ほねに気をつけて食べましょう				だいたずあぶら			
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 35.2 g 19.7 g 2.9 g	牛乳の賞味期限が短いのは生乳のもつ香りや味を楽しむことができる方法で殺菌しているからです。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく	旬の食材、ブロッコリー	★にんじん	たまねぎ、★キャベツ	じゃがいも	こんごうけずりぶし、しろワイン、パイオン、しお、こしょう			
6 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						774 kcal 25.8 g 16.4 g 2.7 g	さっぱり食べられるように、海そうサラダを合わせました。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	だしふんにゅう	★にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、カレーウ	こめあぶら	あかワイン、しお、こしょう、チャップネ、パイオン、ちゅうのうソース		
9 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						805 kcal 39.0 g 21.7 g 4.0 g	旬の大根は、みずみずしく甘みがあります。今日はナムルに大根を使用しました。
	-	中華麺					★ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なるとうずらたまご	わかめ、旬の食材、根深ねぎ		にんにく、しょうが、たけのこ、コーン、★もやし、★ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし、さけ、みりん、シャンチタン、ケイトン、タンサイフ、しょうゆ、しお、こしょう			
10 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						726 kcal 26.3 g 14.8 g 2.5 g	ちやんちやん焼きは、みそで味付けした魚と野菜を焼いた北海道の郷土料理です。
	-	ご飯	ほねに気をつけて食べましょう				★ごはん				
	①	豆腐と水菜のすまし汁	とうふ	旬の食材、さけ	★にんじん、みずな	えのきたけ		だしこんぶ、かつおけずりぶし、さけ、みりん、しお、うすくちしょうゆ			
11 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 45.0 g 17.3 g 2.6 g	カジキのみりん干しは、静岡県で水揚げされたフウライカジキを使用しています。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	①	かきたま汁	★とうふ、★たまご	わかめ	★はねぎ	たまねぎ、えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし、さけ、だしこんぶ、うすくちしょうゆ、しお			
12 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						819 kcal 29.8 g 29.1 g 3.7 g	えびいもは、里芋の一種で、そり返った形と横しまがえびに似ているのが名前の由来です。おもに、天竜川東側の磐田市で生産されています。
	-	丸パン					★まるパン				
	①	白菜のスープ	ベーコン		★にんじん、パセリ	★キャベツ、きゅうり、コーン	旬の食材、白菜	だいたずあぶら	こんごうけずりぶし、こしょう、しろワイン、パイオン、しお、ちゅうのうソース		
13 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						695 kcal 28.4 g 14.3 g 2.1 g	今月はふるさと給食の日を5日間実施します。地元のおいしい旬の食材を給食の中から探してみましょう。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	おけんちゃん	あぶらあげ、★とうふ	旬の食材、根深ねぎ	★にんじん、★はねぎ	しょうが、たまねぎ、★ねぶかねぎ	パン、さとう	ごま	だしこんぶ、みりん、しお、こんごうけずりぶし、さけ、しょうゆ		
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						810 kcal 35.1 g 22.2 g 3.9 g	今日は静岡おでんです。袋に入ったおでん粉をおでんにかけて食べましょう。
	-	菜飯					★なめし				
	①	静岡おでん	ぶたにく、ちくわ、☆くろはんべん、うずらたまご	こんぶ		こんにやく、★だいこん	じゃがいも、さとう	こんごうけずりぶし、さけ、みりん、しょうゆ			

★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。



令和 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

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 ※

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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			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 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						871 kcal 36.4 g 30.6 g 3.3 g	豚肉と大豆をたっぷり使ったポークビーンズは、主菜となる料理です。
	-	食パン				旬の食材 セロリ	☆しよパン				
	①	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ウイナー		★にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース プイヨン		
	②	キャベツとツナのマヨネーズ和え	まぐるあぶらづけ		旬の食材 りんご	★キャベツ りんご		マヨネーズ	しお こしょう		
	-	メイプルジャム						メイプルジャム			
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						810 kcal 33.1 g 21.4 g 3.1 g	黒はんぺんは、静岡県の特産品です。今日は富士宮産のお茶を使ってお茶揚げにしました。
	-	ご飯					★ごはん				
	②	黒はんぺんのお茶揚げ 2枚	☆くろはんぺん		★おちやのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	豚肉と人参の塩昆布炒め	★ぶたにく	しおこんぶ	★にんじん さやいんげん	旬の食材 ごぼう	旬の食材 根深ねぎ	こめあぶら	しお		
	①	いもだんご汁	とりにく		★にんじん	★だいこん ごぼう しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお		
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 31.0 g 23.2 g 2.7 g	今日は11月24日の「和食の日」にちなんで、和食の献立を味わう日です。
	-	赤飯					★せきはん				
	③	さんまのおかか煮	さんまのおかかに			旬の食材 ごぼう					
	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	こんやく ごぼう	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	①	豆腐と小松菜のすまし汁	とうふ		★こまつな	えのきたけ			だしこんぶ かつおけずりぶし うすぢしょうゆ さけ みりん しお		
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						873 kcal 32.8 g 34.5 g 4.4 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！
	-	パン					☆パン				
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	③	野菜のドレッシング和え			★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう		
	①	コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリーム	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう プイヨン		
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						830 kcal 30.1 g 20.5 g 2.9 g	袋に入ったおこげをスープに入れて食べましょう。ユーリンチーは鶏のから揚げに長ネギ入りの甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	②	ユーリンチー 2個	とりにく		旬の食材 根深ねぎ	しょうが にんにく ★ねぶかねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら こま	しょうゆ さけ みりん す		
	③	もやしの中華和え			★にんじん	きゅうり ☆もやし	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ す		
	①	おこげのスープ		旬の食材 チンゲン菜	★チンゲンサイ	えのきたけ きくらげ たまねぎ		でんぶん	こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ タンサイフ ケイトンタン こしょう		
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						790 kcal 32.4 g 29.2 g 2.4 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。
	-	ご飯					★ごはん				
	③	塩さば	しおさば		旬の食材 鯖						
	②	ひじきとツナの煮物	まぐるあぶらづけ	☆ひじき	★にんじん さやいんげん		さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	きのこのみそ汁	とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ			いりこ		
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						745 kcal 34.3 g 22.6 g 2.9 g	シチューはとり肉やその他の具がたくさん入っているので主菜になります。
	-	パン					旬の食材 白菜	☆パン			
	①	白菜のクリームシチュー	とりにく	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	★にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう プイヨン		
	③	野菜とハムのイタリアンサラダ	ハム		★にんじん	★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお		
	②	みかん				みかん	旬の食材 みかん				
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						742 kcal 25.8 g 16.3 g 2.0 g	給食で使用している小松菜はほとんどが富士宮産です。今日はおかか和えにしました。かつお節のうま味と野菜を一緒に味わいましょう。
	-	ご飯					★ごはん				
	②	蓮根のはさみフライ	れんこんの はさみフライ		旬の食材 れんこん				だいずあぶら		
	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	鶏ごぼ汁	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう しいたけ	じゃがいも		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 ちゅうのうソース		
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 28.1 g 24.0 g 2.8 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	②	揚げぎょうざ 3個	ぎょうざ					だいずあぶら			
	③	春雨サラダ			★にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	こめあぶら	しお しょうゆ す		
	①	キムチクッパ	ぶたにく ☆とうふ		旬の食材 根深ねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ きくらげ	さとう		さけ プイヨン しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイトンタン オイスターソース		



★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。