



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。

A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

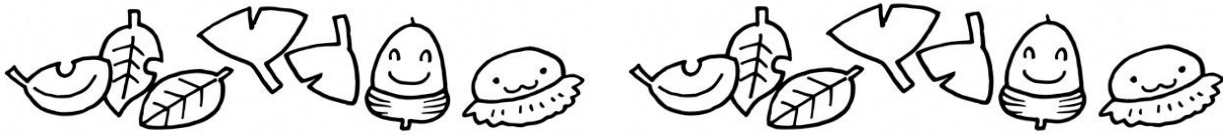


🍁さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍁

日曜日	食位番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう 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 もとななる食品	おもに体の調子を整える もとななる食品	おもにエネルギーの もとななる食品	たんすいかぶつ				しじょう
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				557 kcal 27.2 g 12.9 g 2.5 g 78.6 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。	
	-	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	★ごまつな	★キャベツ		しお しょうゆ			
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				621 kcal 26.6 g 20.0 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	さとう	さけ しょうゆ			
	①	みそけんちんじる	とりにく ★とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★はねぎ	こんにやく ★ごぼう ★だいこん	★さといも	ごまあぶら こんごうけずりぶし さけ			
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				613 kcal 28.7 g 22.4 g 2.9 g 73.2 g	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。	
	-	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 しお こしょう			
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				600 kcal 24.3 g 15.4 g 2.8 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。こつ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 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			
	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			
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				619 kcal 19.1 g 15.6 g 2.1 g 98.5 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。	
	-	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	★おちやは			だいずあぶら しお			
	③	ごまつなのいためもの	1~2年生:1まい 他学年:2まい	★ごまつな ★にんじん	★もやし		こめあぶら しお しょうゆ こしょう			
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				641 kcal 23.1 g 20.9 g 1.8 g 91.3 g	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。	
	-	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 ★ごまぎこ			こめあぶら バター なまクリーム
	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	しろワイン しお こしょう パイオン			
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				565 kcal 23.4 g 12.1 g 2.1 g 87.6 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、少しずつゆつ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	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★キャベツ	きゅうり	ごま しお			
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				628 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g 96.9 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	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
	③	かいそうサラダ		かいそう	きゅうり	コーン	しお ノンオイルあおじそドレッシング			
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				596 kcal 28.9 g 15.3 g 3.0 g 86.3 g	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。	
	-	ちゅうかめん				ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なた	にんじん ★ごまつな	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			
	②	チヂミ					チヂミ			
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				640 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g 82.6 g	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。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コンヒカリ)				★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 さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう			こめあぶら しょうゆ
16 (水)	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			

ふるさと給食の日

富士宮の日



★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。



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。

Aコース

今月の旬の食材：さんま 鮭 さつまいも きのこと 里芋 大根 白菜 みかん

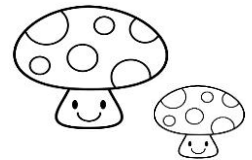
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁 さがなの日は、ほねにぎをつけて、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				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじふ 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 もともなる食品	おもに体の調子を整える もともなる食品	おもにエネルギーの もともなる食品	たんすいかぶつ				しじふ
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					600 kcal 25.7g 14.3g 2.1g 89.8g 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ま す。	
	-	ごはん				★ごはん				
	①	マーボーだいこん	★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 ちゅうかだし		
	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				
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				593 kcal 28.9g 21.1g 3.0g 71.9g 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	
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 こしょう しょうゆ			
-	いちごジャム					いちごジャム				
21 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				602 kcal 23.8g 19.1g 2.2g 81.0g 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 て食べましょう。		
	-	ごはん				★ごはん				
	②	さんまのかんきつ	さんまのかんきつ							
	③	こんにやくのいりに	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう		ごま こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん
①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ			いりこ		
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				626 kcal 24.1g 15.2g 2.3g 95.1g 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。		
	-	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 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 フイヨン 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 コーン				イタリアン ドレッシング しお	
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				565 kcal 28.1g 20.3g 2.7g 67.3g 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。 パンにはさんで食べ てもおいしいです。		
	-	げんりょうパン				★パン				
	②	メンチカツ	メンチカツ			さとう	だいいずあぶら		ソース ケチャップ	
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん こまつな	★キャベツ たまねぎ	じゃがいも		こんごうけずりぶし フイヨン しろワイン しお こしょう	
-	にゅうさんきんいんりょう					にゅうさんきんいんりょう				
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				659 kcal 26.9g 22.1g 1.7g 85.3g 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。		
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)				★ごはん				
	②	ぶりフライ	ぶりフライ				だいいずあぶら			
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ	
①	とんじる	★ぶたにく ★どうふ みそ あぶらあげ		にんじん	★だいこん しめじ ★はねぎ ごぼう こんにやく	★さといも		いりこ		
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				621 kcal 28.9g 14.1g 3.7g 91.2g 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	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	★どうふ 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	
-	みかん					みかん				
29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				694 kcal 30.2g 25.7g 2.9g 86.6g 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。		
	-	ソフトめん					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 にんにく グリーンピース	カレールウ		こめあぶら	しお カレーコ フイヨン チャツネ ケチャップ ソース
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン	さとう		こめあぶら	しお こしょう す
-	こざかないもけんび			こざかないもけんび						
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				609 kcal 20.9g 23.8g 2.4g 80.0g 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 過しましょう。		
	-	パン				★パン				
	②	ツナコロッケ					★ツナコロッケ		だいいずあぶら	
	③	りんご				りんご			しお	
①	はくさいのスープ	ベーコン		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 フイヨン こしょう			

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ょくざいをしようするよていです。