



令和 7 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とれる季節です。旬の食材をたくさん使い、11月24日(いい日本食=和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

Aコース



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご 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						エネルギーたんぱく質 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					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そた			
(火)	4	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 20.3 g 18.3 g 1.9 g 79.1 g	魚はフライだと食べ やすいという声がよく 届きます。ぶりは魚 の中でも食べやすく 人気があります。	
	- 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 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 すましじる	☆とうふ	わかめ		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				
(水)	5	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 23.7 g 19.9 g 1.9 g 83.5 g	りんごは秋が旬で す。りんごの皮には 全体の約3分の1の 栄養が含まれていま す。	
	- ごはん						☆ごはん					
	② ツナとたまごのそぼろ	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				
	① だいこんとしめじのみそじる	あぶらあげ みそ ☆とうふ		★はねぎ	★だいこん しめじ	じゃがいも		いりこ				
	③ りんご				りんご							
(木)	6	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 24.1 g 21.3 g 1.9 g 72.2 g	野菜とアーモンドを サウザンアイランド レッシングで和えた サラダです。いつもと 違う食感を楽しんで みましょう。	
	- パン						☆パン					
	① はくさいのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン				
	③ アーモンドサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		アーモンド サウザンアイランド レッシング	しお				
	- いちごとりんごのミックスジャム					ジャム						
(金)	7	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 25.1 g 19.3 g 2.2 g 76.8 g	魚を骨まで食べられ るように柔らかく煮て あります。よくかんで 食べましょう。	
	- ごはん						☆ごはん					
	③ ◆さんまのしょうがに◆	さんまのしょうがに										
	② キャベツのかおりあえ				しそ	★キャベツ きゅうり		しお				
	① とうにゅういりみそじる	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				
(月)	10	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 22.6 g 15.3 g 1.9 g 97.7 g	今日の海藻サラダ は、いつもと違うド レッシングで和えて います。かんきつの さっぱりとした味で す。	
	- むぎごはん						☆むぎごはん					
	① ビーンズカレー	☆ぶたにく だいず とりにく	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 ミックスビーンズ カレーパウ	あぶら	あかワイン しお しょう チャツネ ちゅうのうソース				
	③ かいそうサラダかんきつドレッシングあえ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお かんきつドレッシング				
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(火)	11	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 25.4 g 18.5 g 2.1 g 92.1 g	富士宮でとれたさつ まいもを使ったかき あげです。うどんと一 緒においしく食べて もらえるとうれしいで す。	
	- うどん						☆うどん					
	② さつまいもいりかきあげ			★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 でんぶ		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 きんときまめのあまに					きんときまめ さとう		しお				
12 (水)		給食はありません										
(木)	13	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 27.7 g 12.3 g 2.5 g 86.6 g	13～20日はふるさと 給食週間です。富士 宮や静岡県内の食 材や料理をたくさん とり入れています。	
	- ごはん						☆ごはん					
	① にくどんのぐ	☆ぶたにく なると		★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 やさいのさっぱりあえ			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す				
	② きっかみかん				☆みかん							
(金)	14	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						577 kcal 20.3 g 14.9 g 2.3 g 95.1 g	黒はんぺんは静岡な らではの食材です。 魚の骨や皮もすりつ ぶしてつくるので、 黒っぽい色になり、 栄養価も高いです。	
	- ごはん						☆ごはん					
	② くろはんぺんのおちあげ	☆くろはんぺん		★おちあげのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお				
	③ チンゲンサイのあえもの			★チンゲンサイ ★にんじん	☆もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ				
	① さつまいものみそじる	☆とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	えのきたけ	★さつまいも		いりこ				
(月)	17	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						527 kcal 24.8 g 21.6 g 3.0 g 62.5 g	富士宮の卵を使った オムレツに、静岡県 内でとれたきのこと を使ったソースをかけ て食べてみましょう。	
	- パン						☆パン					
	② ふじのみやさんたまごのオムレツ	★オムレツ										
	③ オムレツようきのソース	☆ぶたにく			たまねぎ ☆しいたけ マッシュルーム	さとう	あぶら	あかワイン ウスターソース デミグラスソース しお ケチャップ				
	① ポトフ	ベーコン ウインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ☆かぶ ★だいこん			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお しょうゆ				
		- チョコクリーム					チョコクリーム					



富士宮はおいしいものがいっぱい



★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ざいをしようするよていです。



令和 7 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とれる季節です。旬の食材をたくさん使い、11月24日(いい日本食=和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

Aコース



今月の旬の食材：さんま さば さつまいも きのこと こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご 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						エネルギー たんぱくし しつ 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					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ				
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 21.5 g 18.8 g 1.8 g 76.1 g	11月24日は和食の日です。だしをとるときにも使う「かつお節」を、今日は自分で和え物にかけて食べてみましょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	◆さばのたつたあげ◆	★さばのたつたあげ					だいずあぶら				
	③	やさいのセルフおかかあえ	★かつおぶし	★ほうれんそう ★にんじん	はくさい	さとう	ごま	しお	しょうゆ			
	-	かつおのけずりふし(おかかあえトッピング)	★かつおぶし									
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							567 kcal 26.0 g 16.9 g 2.3 g 80.3 g	富士山ちゃんこは初登場の献立です。酒がすすが入っているのでもうまみがたっぷりです。体があたたまります。
	-	ごはん					★ごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	②	きゅうりともやしのしおこんぶあえ	しおこんぶ			★もやし きゅうり		ごま	しお			
	①	◆ふじさんちゃんこ◆	★とりにく ★にじまず あつあげ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ ごんにやく	さとう		いりこ さけ ★さけかす しょうゆ				
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							583 kcal 30.2 g 19.2 g 2.1 g 76.8 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないのでも、いつもより小さめのパンをつけてあります。
	-	げんりょうパン					★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく あおさいりいわしこ			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	あさぎりたまごのスープ	★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		こんごうけずりふし ブイオン しろワイン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
21 (金)	-	ごはん					★ごはん				566 kcal 23.8 g 18.3 g 2.0 g 82.9 g	旬のさといもに含まれるぬめりは「ガラクトタン」という食物繊維で、おなかの調子をととのえる効果があります。
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶ		みりん しょうゆ さけ			
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	①	だいこんとさといものみそしる	みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん たまねぎ	★さといも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
25 (火)	-	ごはん					★ごはん				543 kcal 25.9 g 17.0 g 1.7 g 76.5 g	焼き豆腐は、木綿豆腐を焼いて水分を抜き、うまみを凝縮した食材です。味が染みやすいので、鍋料理に向いています。
	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 さやいんげん	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	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ			
	③	やさいのちゅうかあえ			★にんじん	★もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
26 (水)	-	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	あぶら	しお こしょう あかワイン ブイオン ちゅうのうソース		648 kcal 27.1 g 20.1 g 2.5 g 93.9 g	ハヤシライスやカレーライスは、意識しないとあまりかまずに食べてしまいがちです。よくかんでから飲み込むようにしてみましょう。
	②	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	マーボーだいこん	★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 でんぶ	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			
27 (木)	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		546 kcal 24.2 g 14.9 g 2.4 g 81.1 g	マーボー大根は、大根をマーボー豆腐のように調理した料理です。大根には体を温める効果もあります。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	②	げんりょうココアあげパン					★パン さとう	だいずあぶら	ココアのもと			
	③	ツナサラダ	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			
28 (金)	①	マカロニ入りカレースープ	★ぶたにく かまぼこ		★にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	マカロニ さとう カレールー でんぶ		こんごうけずりふし しょうゆ しお みりん カレー		574 kcal 23.6 g 29.6 g 2.8 g 56.7 g	みなさんの熱いリクエストにお応えて、揚げパンの回数を増やしました。ココア味の登場です。
	-	チーズ		チーズ								
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	②	げんりょうココアあげパン					★パン さとう	だいずあぶら	ココアのもと			
	③	ツナサラダ	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			



富士宮産の食材で作る!!

富士山ちゃんこが給食に登場!



Aコース19日

Bコース20日

中コース18日

にじますの骨に
気をつけて
食べてください◆



富士山ちゃんこは、大相撲高砂部屋で特別に考案いただいた、にじますや鶏肉、野菜など、富士宮産の食材をたっぷり使ったちゃんこ鍋です。今回は富士高砂酒造さんの酒がすを使わせていただいています。

★材料(4人分)

鶏肉	80g	えのきたけ	30g
にじます	70g	キャベツ	60g
酒	小さじ1	あつあげ	30g
酒かす	小さじ1	砂糖	小さじ2
だいこん	80g	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	30g	みそ	大さじ2
こんにゃく	30g	葉ねぎ	10g
		だし(いりこ)	500ml

★作り方

- ① 大根、にんじんは短冊切り、こんにゃく、厚揚げは色紙切り、えのきたけは3等分、キャベツは1cm幅、葉ねぎは5mmの小口切りにする。
- ② 鶏肉、にじますは一口大に切る。
- ③ だしを煮立て、鶏肉、にじます、酒を入れ、あくをとる。
- ④ 酒かすを入れ、野菜を煮えにくいものから入れる。
- ⑤ 材料が煮えたら、調味料を入れ、葉ねぎを入れて仕上げる。

★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。