



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(しい日本食＝和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

Bコース



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと かぶ さといも ねぶかねぎ 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						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし 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	ししつ			
(火)	4	- 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 プイヨン			
	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 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				
(水)	5	- 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			
	④ 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			
(木)	6	- 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しる	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						
(金)	7	- 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			
(月)	10	- 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しる	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			
(火)	11	- 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 ピーンズカレー	☆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 ミックスピーンズ カレールウ	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			
	12 (水)	 給食はありません 									
(木)	13	- 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 オムレツようきのこソース	★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 プイヨン 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					
(金)	14	- 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						
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(月)	17	- 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やあげ	☆くろはんぺん		★おちやは		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 さつまいものみそしる	☆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			
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								



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(しい日本食=和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

Bコース

今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと かぶ さといも ねぶかねぎ 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						エネルギー たんぱくし う し う 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 ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品					
			たんぱくし う	むきし う	カロテ ン	ビ タ ミ ン C 食 物 せ ん い	たんす い か ぶ つ	し し う				
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日	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、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			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にく 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	でんぶん	こんごけずりふし しろワイン				しお こしょう
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 11月24日は 「和食の日」 いっぴにほんしよく	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	 野菜にかけて	★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				
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 富士宮の日	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 かすが入っているの でうまみがたっぷり で、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				
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					528 kcal 24.2 g 17.9 g 2.2 g 72.6 g	畑の肉といわれる大 豆を使ったコロッケで す。静岡県内でとれ た大豆を使っていま す。		
	-	パン					★パン					
	②	けんないさんだいずコロッケ					★だいずコロッケ	だいずあぶら				
	③	やさいのガーリックパジルソテー			★にんじん ★パセリ	★キャベツ たまねぎ	にんにく	オリーブ油 しお			こしょう パジル	
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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 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。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん	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	
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					574 kcal 23.7 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。		
	-	ごはん					★ごはん					
	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	
	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 カレー粉 でんぶん	こんごけずりふし しお みりん カレー				
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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 ないとおなかの調子 を整えにくいです。 よくかんでから飲 み込むようにして みましょう。		
	-	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	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	
	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	
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ごはん					★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 でんぶん	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	パンサンデー	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	



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
気を付けて
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かすを使わせていただいています。

★材料(4人分)

鶏肉 80g
にじます 70g
酒 小さじ1
酒かす 小さじ1
だいこん 80g
にんじん 30g
こんにやく 30g
えのきたけ 30g
キャベツ 60g
あつあげ 30g
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
みそ 大さじ2
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、こんにやく、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うざいをしようするよていです。