

令和 6 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出る季節です。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

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

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						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	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			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				
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らさばるです。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				
5 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							763 kcal 31.6 g 26.5 g 2.7 g 107.9 g	アーモンドには、ビタミンEという栄養素がたくさん入っています。ビタミンEは、肌の健康を守ってくれる働きがあります。
	-	パン					★パン					
	①	白菜のクリーム煮	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	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう プイオン			
	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 ササゲ ドレッシング	しお			
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、魚とあんを別けてあります。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)◆	たらでんぶんつき					だいたずあぶら				
	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 でんぶん	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			
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わかりますか？
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	ビーンズカレー	★ぶたにく だいたず	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 カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース			
	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	だいたずあぶら	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			
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なりました。
	-	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			
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い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			
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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	肉井の具	★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							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						★だいたずコロッケ	だいたずあぶら			
	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			
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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 さいやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん			

★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。

※ 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出る季節です。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。

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

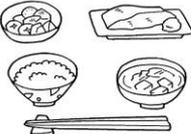


◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

日 曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き				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		
			おもに体をつくる もとなる食品	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	おもにエネルギーの もとなる食品	炭水化物			脂質	
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						 11月24日は「和食の日」	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で献立です。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 ★のり	★ごぼう ★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						 ふるさと給食の日	733 kcal 37.3 g 2.6 g 2.2 g 101.3 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないのので、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 あおさじりいわしこ			
	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	でんぶん	こんごうぜりふし しろワイン しお しょうゆ				
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						 富士宮の日	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		★おちのや		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	さけのちやんちやん焼き	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		★テンゲンサイ	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	こんごうぜりふし さけ しょうゆ しお しょうゆ みりん ケイトンタン がらすープ 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大きな釜でたっぷり作るのので、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	ハヤシルー デミグラスソース	こめあぶら	しお しょうゆ 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 ★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	豆腐の代わりに大豆を使い、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ず。	
	-	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 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			
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 でんぶん	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)			★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 ★テンゲンサイ	きくらげ たけのこ えのきたけ たまねぎ		こんごうぜりふし しょうゆ さけ ガラスープ みりん ケイトンタン しお しょうゆ					
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 でんぶん		だしこんぶ こんごうぜりふし 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のみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右から左へ読む : 右 : 左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

(順) さい : せ