



令和 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

B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 | | | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギーたんぱく質しよくえん | 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 | 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 | | | | |
| 2 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 608 kcal 28.5 g 23.6 g 2.1 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 | | | | | |
| | ② | しろみざかなのアーモンドあげ | ★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 | | | |
| | ③ | ブロッコリーいりコーンサラダ | まぐるあぶらづけ | ブロッコリー | きゅうり | コーン | | | コールスロー ドレッシング | しお | | |
| 4 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 618 kcal 30.1 g 17.6 g 2.6 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むこうができる方法で殺菌しているからです。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ③ | とりにくのみそやき | とりにく みそ | | 旬の食材 れんこん | 旬の食材 ごぼう | | | さとう | さけ みりん しょうゆ | | |
| | ② | れんこんのいために | ぶたにく さつまあげ | | ★にんじん さやいんげん | れんこん | | | さとう | こめあぶら ごま | | |
| 5 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 580 kcal 27.7 g 14.9 g 2.3 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。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | こうやどうふとやさいのもの | 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 ごぼう しいたけ | | | じゃがいも さとう | だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しょうゆ | | |
| | ② | ししゃものひもの | ししゃものひもの | | ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう | | | | | | | |
| 6 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 647 kcal 32.5 g 18.8 g 3.5 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。 |
| | - | 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 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 ★ねぎかねぎ | | | さとう | こんごうけずりぶし さけ みりん ショウチンタン ケイソウタン タンサイフ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | |
| | ② | ポークシューマイ2こ | ポークシューマイ | | ★にんじん | きゅうり | ★だいこん | | さとう | ごまあぶら ごま | | |
| 9 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 612 kcal 22.9 g 13.5 g 2.3 g | ちゃんちゃん焼きは、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。 |
| | - | ごはん | | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | さけのちゃんちゃんやき | さけ みそ | | ★はねぎ ★にんじん | たまねぎ | | | さとう | しょうゆ さけ | | |
| | ③ | さつまいものあまからあえ | 旬の食材 さけ | | | | | | さつまいも でんぶん さとう | だいたずあぶら ごま | | |
| 10 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 622 kcal 22.0 g 14.8 g 2.4 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。 |
| | - | むぎごはん | | | | | | | ★むぎごはん | | | |
| | ① | チキンカレー | とりにく | だっしふんにゅう | ★にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ | | | じゃがいも カレーラフ | こめあぶら | | |
| | ② | みかん | かいそう | | ★にんじん | きゅうり みかん | | | 旬の食材 みかん | しお あおじドレッシング | | |
| 11 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 611 kcal 22.9 g 23.1 g 2.9 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。 |
| | - | まるパン | | | | | | | ★まるパン | | | |
| | ② | けんないさんえびいもコロッケ | | | | | | | ★えびいもコロッケ | だいたずあぶら | | |
| | ③ | コールスローサラダ | | | | | | | ★キャベツ きゅうり コーン | 旬の食材 白菜 | | |
| 12 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 556 kcal 24.0 g 13.4 g 1.6 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。 |
| | - | ごはん | | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | ねぎいりまつかぜやき | とりにく ★たまご みそ | | 旬の食材 根深ねぎ | しょうが たまねぎ ★ねぎかねぎ | | | ★ごはん | パンこ さとう | | |
| | ③ | たくあんいりそくせきづけ | | | | ★キャベツ きゅうり たくあん | | | | ごま | | |
| 13 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 619 kcal 31.0 g 15.6 g 2 g | カジキのみりん干しは、静岡県で水揚げされたフワライカジキを使用しています。 |
| | - | ごはん(うみやーこめ) | | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | カジキのみりんぼし | ★カジキのみりんぼし | ほねに気をつけて食べましょう | | | | | | | | |
| | ③ | さといもとだいこんのそぼろに | とりにく | | ★にんじん | しょうが ★だいこん グリーンピース | | | でんぶん さとう ★さといも | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ みりん | | |
| 16 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 634 kcal 27.7 g 25.3 g 2.4 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。 |
| | - | しよくパン | | | | | | | ★しよくパン | | | |
| | ① | ポークビーンズ | ぶたにく だいたず ワインナー | | ★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 | | |
| | ② | りんご | まぐるあぶらづけ | | ★はねぎ | たまねぎ えのきたけ | | | でんぶん | 旬の食材 里芋 | | |

★マークはしよくおかけないさん、★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 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

B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、食卓番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 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 しよくえん | 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 | むぎ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいか | しよ | | | | | |
| 17 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | ふるさと給食の日 637 kcal 26.4 g 17.2 g 2.2 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。 |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | | | | |
| | ② | くろはんぺんのおちやあげ 2まい | ★くろはんぺん | | ★おちやのは | | ★ごはん | だいずあぶら | しよ | | | | |
| | ③ | ぶたにくにんじんのしおこんぶいため | ★ぶたにく | しおこんぶ | ★にんじん さやいんげん | | | こめあぶら | しよ | | | | |
| 18 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | ふるさと給食の日 658 kcal 30.5 g 19.6 g 3.3 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。 |
| | - | なめし | | | | ★なめし | | | | | | | |
| | ① | しずおかおでん | ぶたにく ちくわ ★くろはんぺん 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 みりん しょうゆ | しよ | | | | |
| | ② | あつあげのねぎあんかけ | ★あつあげ | | ★ねぎかねぎ えのきたけ しょうが | | でんぶん さとう | かつおけずりぶし かけ だしこんぶ しょうゆ | しよ | | | | |
| 19 (木) | - | おでんこ | | おでんこ | | | | | | | | 毎月19日は 食育の日 685 kcal 26.1 g 28.3 g 3.6 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！ |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | |
| | - | 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 | しよ | す こしょう | | | |
| 20 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 670 kcal 25.1 g 18.7 g 2.5 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たれをかけた中華料理です。 |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | | | |
| | ② | ユーリンチー | とりにく | | しょうが にんにく ★ねぎかねぎ | | こむぎこ でんぶん さとう | だいずあぶら ごまあぶら ごま | しょうゆ かけ みりん ず | | | | |
| | ③ | もやしのちゅうかあえ | | ★にんじん | きゅうり ★もやし | | さとう | ごまあぶら | しよ しょうゆ ず | | | | |
| 24 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 11月24日は和食の日 626 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 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。 |
| | - | せきはん | | | | | ★せきはん | | | | | | |
| | ③ | さんまのおかか | さんまのおかか | | | こんにやく ごぼう | さとう | こめあぶら | かけ しょうゆ | | | | |
| | ① | とうふとこまつなのすましる | 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 うすくらしょうゆ かけ みりん しょう | | | | | |
| 25 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 590 kcal 27.7 g 19.3 g 2.3 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 | | | | | ★パン | | | | | | |
| | ① | はくさいのクリームシチュー | とりにく | だしふんにゅう ★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 しょうゆ パイオン | しよ しょうゆ | | | |
| | ② | みかん | | ★にんじん | ★キャベツ みかん | | | イリアントレッシング | しよ | | | | |
| 26 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 603 kcal 22.0 g 14.8 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。今日はおかかおでんにしました。かつお節のうま味と野菜を一緒に味わいましょう。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | |
| | ② | れんこんのはさみフライ | れんこんのはさみフライ | | ★こまつな ★にんじん | ★キャベツ | さとう | だいずあぶら | しよ しょうゆ | | | | |
| | ① | とりごぼうじる | 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 かけ みりん しょうゆ しょう | ちゅうのうソース | | | | |
| 27 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 651 kcal 27.4 g 24.8 g 2.1 g | 納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | |
| | ③ | しおさば | しおさば | | | たまねぎ しめじ えのきたけ | | | いりこ | | | | |
| | ② | ひじきとツナのもの | まぐろあぶらづけ | ★ひじき | | | さとう | こめあぶら | しょうゆ | | | | |
| 30 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | 582 kcal 34.3 g 19.6 g 2.6 g | 食器やトレイに、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。 |
| | - | パン | | | | | ★パン | | | | | | |
| | ③ | チキンのカレーやき | とりにく | | にんにく | | | しろワイン しょうゆ カレー しょうゆ トマトケチャップ | しよ しょうゆ | | | | |
| | ① | ミネストローネ | とりにく | トマト | にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ | | じゃがいも さとう | しろワイン トマトピューレー パイオン しょうゆ トマトフォンデュ | しよ しょうゆ | | | | |



★マークはしよおかけんないさん、★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。