



# 令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。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

※ 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 ※

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、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 🍁

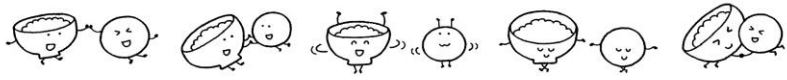
富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番 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	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<b>ふるさと給食の日</b> 792 kcal 32.4 g 25.4 g 2.1 g 112.6 g	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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	ぶりのフライ							だいたずあぶら			
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	★もやし		さとう		しお しょうゆ		
2	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 30.8 g 29.6 g 2.9 g 110.5 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	ウインナー とり	★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 ★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 しょうゆ ブイヨン			
	②	アーモンドサラダ				★キャベツ ★きゅうり		アーモンド サザンアイランド ドレッシング	しお			
6	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							720 kcal 27.4 g 21.8 g 3.0 g 105.2 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、いなかのちがいでいます。
	-	しょうゆごはん						★ごはん		しょうゆ		
	②	ツナと玉子のそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご				しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ			
	①	けんちん汁	あぶらあげ ★どうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	さとう	ごまあぶら	だしこんぶ こんごうけずり みりん さけ しお しょうゆ			
7	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<b>ふるさと給食の日</b> 773 kcal 25.4 g 18.3 g 3.0 g 131.9 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん			★おちやは		★こむぎこ	だいたずあぶら	しお		
	③	小松菜の炒め物			★こまつな ★にんじん	★もやし		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
9	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							717 kcal 36.1 g 22.9 g 3.4 g 96.6 g	茹でキャベツは、ピリ辛ポークサントの具と一緒ににんにくを食べてみましょう。
	-	パン						★パン				
	②	ピリ辛ポークサントの具	★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	ゆでキャベツ				★キャベツ						
10	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							702 kcal 39.3 g 14.3 g 3.2 g 107.1 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。甘い味でご飯がすすみます。
	-	ごはん						★ごはん				
	②	鶏肉の照り焼き	とり					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	キャベツとちくわの和え物	ちくわ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ			しお しょうゆ			
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 26.7 g 18.1 g 2.6 g 127.8 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。
	-	麦ごはん						★むぎごはん				
	①	ピーズカレー	★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 ★ケール ★ミックスピーズ	こめあぶら	あかワイン しお しょうゆ チャツネ ちゅうのソース			
	③	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり	★コーン		しお ノンオイルあおそドレッシング			
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 26.5 g 24.6 g 3.7 g 109.6 g	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。濃いめの味付けなので、パンには喜んで食べるとちょうど良い味になります。
	-	減量パン						★パン				
	②	メンチカツ(手作りソース)	メンチカツ					さとう	だいたずあぶら ちゅうのソース ケチャップ ウスターソース			
	①	コーン入り玉子スープ	★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 さけ しお しょうゆ			
15	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 31.8 g 19.7 g 2.9 g 106.8 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	魚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			
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	もやし		さとう	ごま	しお しょうゆ		
16	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							681 kcal 29.7 g 16.4 g 2.8 g 107.1 g	マーボー豆腐の代わりに大根を使い、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そうです。
	-	ごはん						★ごはん				
	①	マーボー大根	★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 ケイトン			
	②	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			

### \*\*\* ごはんと大豆はとっても仲よし! \*\*\*

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」など、ごはん大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



### 地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されました。給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



★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。



# 令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。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

※ 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 ※

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、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 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				
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 kcal 35.6 g 27.2 g 3.5 g 106.4 g	給食の主食も、みなさんの身長から計算した、みなさんに必要な量です。勉強、運動に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。
	-	パン						★パン				
	②	豚肉のケチャップ和え	☆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			こんごうぜりふし しょうゆ しょう	パイオン			
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							811 kcal 33.6 g 26.5 g 2.5 g 116.9 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには「富士の雅なげ」を混ぜ込みました。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	②	ねぎ入り松風焼き	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	ひじき煮	あぶらあげ	ひじき	★にんじん ★きやいんげん	★しいたけ ★こんやく	さとう	ごめあぶら	しょうゆ			
	①	宮汁	☆ぶたにく ★どうふ みそ		★にんじん	★だいこん ★ねぶかねぎ	★さいとも		いりこ			
-	お米のムース							おこめのムース				
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							795 kcal 28.3 g 21.9 g 3.2 g 128.5 g	給食のハヤシライスには大きな釜でたっぷり作るの、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	ごめあぶら	しょうゆ あかワイン パイオン ちゅうのうソース 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 ★コーン ★キャベツ		イ列アン ドレッシング	しょう			
②	りんご				りんご							
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 35.7 g 24.1 g 3.6 g 115.3 g	今日のやきそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。具材も、いつもと少し変えています。
	-	減量パン						★パン				
	②	カレー焼きそば	ぶたにく ワインナー		★にんじん ★あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	ごめあぶら	しょうゆ カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース			
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 しょうゆ パイオン	しょう			
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							668 kcal 24.8 g 19.9 g 2.2 g 103.1 g	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食べてみましょう。
	-	ごはん						★ごはん				
	②	さんまのかんきつ煮	さんまの かんきつに									
	③	野菜のおかか和え	かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう		しょうゆ			
①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん ★えのきたけ			いりこ				
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 33.4 g 15.6 g 2.8 g 114.1 g	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	肉井の具	☆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	秋のきのこ汁	★どうふ かまぼこ		★こまつな	★しいたけ			しょうゆ だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ			
③	みかん				★みかん							
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 43.0 g 24.2 g 3.7 g 111.4 g	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	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しょう			
	①	野菜スープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも		こんごうぜりふし パイオン しろワイン	しょう		
-	りんごジャム					りんごジャム						
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 28.7 g 17.1 g 3.1 g 114.6 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	焼き豆腐の中華煮	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 にんにく しいたけ	さとう でんぶん	ごめあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ 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	しょうゆ しょうゆ	す			
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 31.4 g 26.8 g 3.4 g 104.7 g	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ごしましょう。
	-	パン						★パン				
	②	チキンカツ							★チキンカツ	だいずあぶら		
	③	ごぼうのソテー	ベーコン		★にんじん ★いんげん	にんにく ごぼう コーン		オリブオイル	しょうゆ しょうゆ			
①	白菜のスープ	☆ぶたにく		パセリ ★にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			こんごうぜりふし しょうゆ しろワイン	パイオン しょうゆ			



## 秋の味覚! さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まる  
と脂がのってきます。



★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。