令和 8 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）を記念して、和食のよさを感じられる献立を取り入れました。

Bコース

今月の旬の食材：さんま さば さつまいも きのこ こかぶ 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

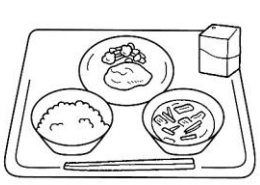
富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

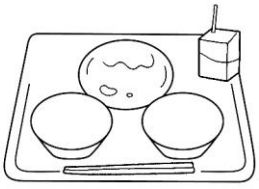
日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 むきしつ	はたらき：おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	はたらき：おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 食物せんい	はたらき：おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	はたらき：おもにエネルギーのもとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
2 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						542 kcal 24.1 g 21.3 g 1.9 g 70.4 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 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 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお		
	－	メイプルジャム					ジャム				
4 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						555 kcal 21.1 g 18.3 g 2.2 g 82.3 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	ちくわ		★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 かまぼこ	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		
	－	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
5 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 23.3 g 19.8 g 1.9 g 84.0 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 ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
	①	だいこんとじゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★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					
6 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 25.7 g 18.4 g 2.3 g 93.4 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 でんぷん		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		
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ さとう		しお		
9 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 24.9 g 19.3 g 2.1 g 77.4 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		
10 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 22.8 g 16.3 g 2.3 g 98.3 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	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 カレールウ	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	かいそうサラダかんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお かんきつドレッシング		
11 (水)	給食はありません										
12 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 24.7 g 23.7 g 2.6 g 74.9 g	畑の肉といわれる大豆をいれたミネストローネです。ヒレカツにソースをかけて食べてみましょう。
	－	パン					☆パン				
	②	ヒレカツ	ヒレカツ					だいずあぶら			
	③	キャベツとにんじんのソテー			★にんじん	★キャベツ コーン		あぶら	しお こしょう しょうゆ		
	①	ミネストローネ	ウインナー だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	オリーブオイル	ブイヨン しろワイン しお こしょう トマトケチャップ		
	－	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
13 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 23.4 g 22.7 g 2.9 g 70.6 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				
	③	*さばのしおやき*	しおさば								
	②	やさいのセルフおかかあえ	 野菜にかけて食べてね		★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		
	－	かつおのけずりぶし（おかかあえトッピング）	☆かつおぶし								
	①	あきのすましじる	とうふ かまぼこ		★にんじん	しいたけ 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		

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　＼ごちそうさま／





日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

☆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。

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーのもとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ 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
16 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						555 kcal 23.8 g 16.7 g 2.0 g 84.0 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	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぷん		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		
	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		
17 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 23.6 g 29.6 g 2.8 g 56.6 g	今日はココア味の揚げパンです。人気メニューの揚げパンは、みなさんの熱いリクエストにお応えして年に3回出しています。
	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		
	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	マカロニいりカレースープ	☆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 カレールウ でんぷん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ		
	－	チーズ		チーズ							
18 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						644 kcal 27.0 g 19.4 g 2.4 g 93.7 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ます。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 ブイヨン ちゅうかのうソース		
	③	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		
19 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						616 kcal 26.9 g 16.4 g 2.4 g 92.9 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	毎日19日は食育の日	★はねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ	さとう でんぷん	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	バンサンスー	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		
	－	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	542 kcal 25.3 g 21.8 g 3.0 g 65.7 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	第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。							
	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 トマトケチャップ		
	①	ポトフ	ウインナー ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ☆かぶ	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
	－	チョコクリーム					チョコクリーム				
24 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	583 kcal 28.4 g 15.2 g 2.3 g 87.9 g	20~30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 ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ みりん		
	③	やさいのごまあえ			★にんじん	☆もやし ★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	②	きっかみかん				☆みかん					
25 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 26.5 g 19.2 g 2.6 g 80.0 g	富士地域高校生による給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。高校生がみなさんのために考えました。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	うめとせんちゃのとりからあげ(2こ)	とりにく		★おちゃのは	しょうが にんにく うめ	でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	ほうれんそうともやしのナムル			★にんじん ★ほうれんそう	☆もやし		ごまあぶら	しょうゆ しお		
	①	ちゅうかたまごスープ	★たまご ☆とうふ		★にんじん	★ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん		さけ しお こしょう ケイトンタン がらスープ しょうゆ みりん		
26 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	543 kcal 27.6 g 16.1 g 2.2 g 75.9 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	あおさいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうかのうソース ウスターソース		
	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく		にんじん ☆かぶのは	たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
27 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	562 kcal 19.4 g 15.1 g 2.2 g 91.0 g	今日は富士宮市産のにじますです。骨に気を付けて、よくかんで地元の食材を味わいましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	***にじますのたつたあげ***	★にじますのたつたあげ					だいずあぶら			
	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		
30 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日	569 kcal 25.1 g 17.6 g 2.2 g 80.7 g	ちゃんこには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。今日のごはんはうみゃ~米です。地元の恵みを味わいましょう。
	－	うみゃ~こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)					★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	ちゃんこ	★とりにく みそ あつあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ こんにゃく	さとう		いりこ さけ ★さけかす しょうゆ		

11月23日は勤労感謝の日

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



☆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。