令和 8 年度 11 月分学校給食献立予定表

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 ※

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。

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



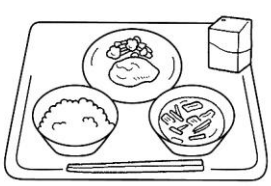
さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

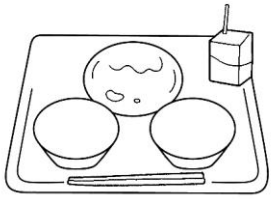
日 曜日	食缶番号	こんだてめい	は た ら き おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへのひとこと
2 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						731 kcal 27.2 g 22.4 g 2.3 g 110.2 g	りんごは秋が旬です。りんごの皮には全体の約3分の1の栄養が含まれています。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	ツナと玉子のそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
	①	大根とじゃがいものみそ汁	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					
4 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 31.8 g 26.5 g 2.8 g 106.0 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	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	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				
5 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						704 kcal 24.9 g 19.5 g 2.8 g 110.6 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	小松菜ともやしの和えもの	ちくわ		★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	すまし汁	☆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		
	－	中濃ソース							ちゅうのうソース		
6 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						766 kcal 27.0 g 18.3 g 3.1 g 129.5 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。
	－	麦ごはん					☆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	海藻サラダかんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え		かいそう		☆きゅうり コーン			しお かんきつドレッシング		
9 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						746 kcal 30.5 g 20.8 g 2.9 g 118.6 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	金時豆の甘煮					きんときまめ さとう		しお		
10 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						717 kcal 28.8 g 23.1 g 2.3 g 102.9 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	***秋刀魚の生姜煮***	さんまのしょうがに								
	②	キャベツのかおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
	①	豆乳入りみそ汁	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		
11 (水)	給食はありません										
12 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						730 kcal 29.2 g 21.7 g 2.4 g 111.5 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	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ				さとう でんぷん		みりん しょうゆ さけ		
	③	即席漬け				★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
	①	大根と里芋のみそ汁	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		
13 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 32.5 g 28.4 g 3.6 g 105.5 g	畑の肉といわれる大豆をいれたネストローネです。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		
	－	中濃ソース							ちゅうのうソース		

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。

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 たんぱく質	おもに体をつくるもとになる食品 無機質	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 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる食品 脂質	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
16 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」	718 kcal 27.5 g 25.9 g 3.3 g 95.2 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	***鮭の塩焼き***	しおさば								
	②	野菜のセルフおかか和え	 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		
	－	かつおの削り節(おかか和えトッピング)	☆かつおぶし								
	①	秋のすまし汁	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		
17 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						753 kcal 31.1 g 17.8 g 2.7 g 119.6 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							
18 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 29.5 g 35.0 g 3.6 g 85.4 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。
	－	減量パン					☆パン				
	②	減量ココア揚げパン					☆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							
19 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						803 kcal 32.0 g 22.2 g 2.6 g 124.2 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。
	－	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく	11月19日は食育の日	★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	コーンと枝豆のソテー	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		
20 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 31.4 g 21.8 g 2.8 g 106.5 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	梅と煎茶のとりから揚げ(2個)	とりにく	第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。	★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	ほうれん草ともやしのナムル			★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	中華玉子スープ	★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		
24 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	749 kcal 32.8 g 26.6 g 4.1 g 100.3 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	富士宮産玉子のオムレツ	★オムレツ								
	③	オムレツ用きのこソース	☆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				
25 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	724 kcal 33.4 g 16.8 g 2.9 g 114.9 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	肉井の具	☆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	野菜の胡麻和え			★にんじん	☆もやし ★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	②	菊花みかん				☆みかん					
26 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	716 kcal 29.8 g 19.9 g 2.6 g 107.6 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。
	③	う宮～米（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん				
	③	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	②	きゅうりともやしの塩昆布和え		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		
27 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	747 kcal 35.0 g 19.5 g 3.0 g 113.4 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。
	－	減量パン					☆パン				
	②	富士宮焼きそば	☆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	鶏肉とかぶのスープ	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		
30 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	707 kcal 23.0 g 16.8 g 2.5 g 119.9 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	***虹鱒の竜田揚げ***	★にじますのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	チンゲン菜の和えもの			☆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	さつまいものみそ汁	☆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		

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。