



令和 7 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)には和食のよさを感じられる献立にしました。

中コース



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご みかん

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、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食 卓 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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 27.8 g 22.5 g 2.3 g 109.5 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 ★いりたまご			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ					
	①	大根としめじのみそ汁	あぶらあげ みそ ★とうふ		★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							
5 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 31.6 g 26.6 g 2.8 g 107.7 g	野菜とアーモンドをサウザンアイラン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	とりこ	★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 プイヨン				
	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 サウザンアイランド ドレッシング	しお				
	-	いちごとりんごのミックスジャム					ジャム						
6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							694 kcal 24.4 g 20.8 g 2.5 g 106.0 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	🍷 <u>鰯(ぶり)のフライ</u> 🍷	ぶりのフライ					だいずあぶら					
	③	小松菜ともやしのあえ物			★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	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					
7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							757 kcal 26.6 g 17.1 g 2.5 g 128.9 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。かんきつのかさばりとした味です。	
	-	麦ごはん					☆むぎごはん						
	①	ビーンズカレー	☆ぶたにく だいず とりこ	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	あぶら	あかワイン しお こしょう チャップン ちゅうのうソース				
	③	海藻サラダかんきつドレッシング和え		かいそう		★きゅうり コーン			しお かんきつドレッシング				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
10 (月)	-	うどん					☆うどん				739 kcal 30.4 g 20.9 g 2.6 g 117.2 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。	
	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	とりこ 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	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				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
11 (火)	-	ごはん					☆ごはん				699 kcal 29.1 g 21.1 g 2.5 g 102.4 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。	
	③	🍷 <u>秋刀魚(さんま)のしょうが煮</u> 🍷	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	豆乳入りみそ汁	とりこ ★とうふ あぶらあげ みそ とうゆ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
12 (水)		 給食はありません 											
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							786 kcal 28.5 g 17.7 g 3.2 g 134.0 g	黒はんぺんは静岡ならではの食材です。魚の骨や皮もすりつぶしてつくるので、黒っぽい色になり、栄養価も高いです。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	☆くろはんぺん		★おちののは		こむぎこ	だいずあぶら	しお				
	③	チンゲンサイのあえ物			☆チンゲンサイ ★にんじん ★にんじん ★はねぎ	☆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				
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 32.4 g 26.3 g 4.0 g 96.8 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 ケチャップ				
	①	ポトフ	ベーコン ウインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ★かぶ ★だいこん			こんごうけずりぶし プイヨン しろワイン しお しょうゆ				
-	チョコクリーム						チョコクリーム						
17 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							693 kcal 34.2 g 13.9 g 2.9 g 113.0 g	13～20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	肉丼の具	★ぶたにく なると		★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	野菜のさっぱりあえ			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す				
	②	菊花みかん				☆みかん							



富士宮はおいしいものがいっぱい



★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 7 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)には和食のよさを感じられる献立にしました。

中コース



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご みかん

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、よくかんで食べましょう 🍴

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			
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆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あえ		しおこんぶ		☆もやし きゅうり					
	①	🍣富士山ちゃんこ🍣	★とりにく ★にじます ★あつあげ	みそ	骨注意	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ こんにやく	さとう	ごま	しお	
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	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	こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう		
	20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		ごはん					☆ごはん				
②		🍣鯖(さば)の童田揚げ🍣	☆さばのたつたあげ						だいずあぶら		
③		野菜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		
-		かつおの削り節(おかかあえトッピング)	★かつおぶし								
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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 さいやいんげん	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	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ		
	③	野菜の中華あえ			★にんじん	☆もやし ☆きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		パン					☆パン				
②		県内産大豆コロッケ					☆だいずコロッケ	だいずあぶら			
③		野菜のガーリックパジルソテー			★にんじん ☆ブロッコリー パジル	★キャベツ たまねぎ にんにく		オリーブオイル	しお こしょう パジル		
①		鶏肉と野菜のスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ セロリ			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		
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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		
	27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		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	ココアのもと		
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 カレーウ でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレー		
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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 ちゅうのうソース		
	②	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		



富士宮産の食材で作る!!

富士山ちゃんこが給食に登場!



Aコース19日  
Bコース20日  
中コース18日

にじますの骨に  
気を付けて  
食べてください🍣



富士山ちゃんこは、大相撲高砂部屋で特別に考案いただいた、にじますや鶏肉、野菜など、富士宮産の食材をたっぷり使ったちゃんこ鍋です。今回は富士高砂酒造さんの酒かすを使わせていただいています。

★材料(4人分)

鶏肉 80g  
にじます 70g  
酒 小さじ1  
酒かす 小さじ1  
だいこん 80g  
にんじん 30g  
こんにやく 30g

えのきたけ 30g  
キャベツ 60g  
あつあげ 30g  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2  
みそ 大さじ2  
葉ねぎ 10g  
だし(いりこ) 500ml

★作り方

①大根、にんじんは短冊切り、こんにやく、厚揚げは色紙切り、えのきたけは3等分、キャベツは1cm幅、葉ねぎは5mmの小口切りにする。  
②鶏肉、にじますは一口大に切る。  
③だしを煮立て、鶏肉、にじます、酒を入れ、あくをとる。  
④酒かすを入れ、野菜を煮えにくいものから入れる。  
⑤材料が煮えたら、調味料を入れ、葉ねぎを入れて仕上げる。

★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。