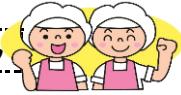




# 令和7年度 11月分学校給食献立予定表

※ 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※

中コース



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

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

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。

さかなの日は、ほねにさきつけて、よくかんでたべましょ!

日曜日	食缶番号	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 もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品							
			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						
5 (水)	③	りんご				りんご				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ー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。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	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 ハセリ	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 サウザンアーランド トレッシング	しお					
6 (木)	-	いちごとりんごのミックスジャム					ジャム			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。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん				☆ごはん								
	②	◆鯛(ぶり)のフライ	ぶりのフライ					だいすあぶら						
	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					
7 (金)	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					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 26.6 g 17.1 g 2.3 g 128.9 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。			
	-	麦ごはん					☆むぎごはん							
	①	ビーンズカレー	☆ぶたにく だいすとりにく	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 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 ちゅうのラソース					
10 (月)	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						739 kcal 30.4 g 20.9 g 2.6 g 117.2 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。			
	-	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	だいすあぶら	しお					
11 (火)	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 でんぶん		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	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。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
13 (木)	③	◆秋刀魚(さんま)のしょうが煮	さんまのしょうがに							786 kcal 28.5 g 17.7 g 3.2 g 134.0 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	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					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
14 (金)	-	ごはん					☆ごはん			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。			
	③	◆秋刀魚(さんま)のしょうが煮	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					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
17 (月)	-	ごはん					☆ごはん			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。			
	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								
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										

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。

©富士宮市ふくちゃん

©富士宮市フーちゃん

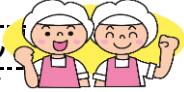


## 令和 7 年度 11 月分学校給食献立予定表

※ 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 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、よくかんでたべましょ

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

日曜日	食缶番号	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 もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品							
			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						
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士山ちゃんこは初登場の献立です。酒かすが入っているのでうまみがたっぷりで、体があたまります。			
	-	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				ごま しお					
	①	富士山ちゃんこ	★とりにく みそ ★にじます ★あつあげ	★骨注意	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ こんにくやく	さとう		いりこ さけ ★さけかす しょうゆ					
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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 あおさいりいわしじ	毎月19日は 食育の日		★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 バセリ	★にんじん えのきたけ	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					
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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							
	②	鶏(さば)の煮田揚げ	☆さばのたつたあげ	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					
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							焼き豆腐は、木綿豆腐を焼いて水分を抜き、うまみを凝縮した食事です。味が染みやすいので、鍋料理に向いています。			
	-	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					
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							畑の肉といわれる大豆を使ったコロッケです。静岡県内とでれた大豆を使っています。			
	-	パン					☆パン							
	②	県内産大豆コロッケ					☆だいすこロッケ	たいすあぶら						
	③	野菜のガーリックバジルソテー			★にんじん ☆ブロッコリー バジル	★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 バジル					
	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					
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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	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						
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							みんなの熱いりくエストにお応えして、揚げパンの回数を増やしました。揚げパンが小さいので、小さいパンをもう一つつけます。ツナサンドにして食べてください。			
	-	減量パン					☆パン							
	②	減量ココア揚げパン					☆パン さとう	たいすあぶら	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 カレールウ でんぶん			こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ しょうゆ					
	-	チーズ		チーズ										
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							ハヤシライスやカレーは、意識しないとあります。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	★にんじん トマト ハセリ	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



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にに考案いただいた、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	えのきたけ	30g
にじます	70g	キヤベツ	60g
酒	小さじ1	あつあげ	30g
酒かす	小さじ1	砂糖	小さじ2
だいこん	80g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	30g	みそ	大さじ2
こんにゃく	30g	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、こんにゃく、厚揚げは色紙切り、えのきだけは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。