

# 令和元年度 11月分学校給食献立予定表

A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 ※

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ
(金)	1	ぎゅうにゅう ごもごはん		★ぎゅうにゅう				★ごもごはん		578 kcal 27.5 g 17.0 g 3.6 g	ごはんといかは味付けが濃いので和え物は薄味にしました。
	3	いかのたつたあげ	いかのたつたあげ					だいちあぶら			
	2	やさいのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	しお しょうゆ			
	1	あぶらあげとうふのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★ねぶかねぎ たまねぎ えのきたけ		いりこだし			
(火)	5	ぎゅうにゅう ごはん	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう				★ごはん		628 kcal 29.4 g 21.9 g 2.7 g	さんまはおかかを使得ってごはんに合う味付けにしてあります。骨まで軟らかく調理してあるので丸ごと食べられます。
	3	さんまのおかか	さんまのおかか	旬の食材 さんま					★ごはん		
	2	ごもきんぴら	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん さいやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ	さとう	こめあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん		
	1	きのこのみそしる	★とうふ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ			いりこだし		
(水)	6	ぎゅうにゅう なめし	ほねに氣をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう	★ぎゅうにゅう				★なめし		617 kcal 28.0 g 17.3 g 3.4 g	牛乳としやもをしつかりと食べて強い骨と歯を作ります。
	1	おでん	★ぶたにくあげポール ちくわ うずらのたまご	こんぶ		こんにやく だいこん	さとう じゃがいも	こんにゃくずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	3	ししゃものひもめ	ししゃものひもめ			旬の食材 白菜					
	2	はくさいのあえもの			にんじん	はくさい ☆きゅうり	さとう	しお しょうゆ			
(木)	7	ぎゅうにゅう りんごチップロールパン		★ぎゅうにゅう				★りんごチップパン		611 kcal 27.3 g 25.6 g 3.3 g	ソースの名前「オーロラ」はフランス語で「明け方」という意味です。鮮やかなソースを楽しみましょう。
	2	しろみぎかなのオーロラソースかけ	しろみぎかなでんぶ んつき			レモン		だいちあぶら マヨネーズ	トマトケチャップ		
	3	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐろあぶらづけ	ブロッコリー	★きゅうり	コーン		しお ノオイルフレンドレッシング			
	1	やさいスープ	ハム		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ しょうが		かんそうパセリ しお こしょう パイオン			
(金)	8	ぎゅうにゅう ごはん	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう				★ごはん		606 kcal 28.0 g 14.7 g 2.4 g	鮭のチャンチャン焼きは北海道の漁師町の名物料理です。
	2	さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		★にんじん	たまねぎ コーン	さとう	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	いもだんごじる	★とりにく		★にんじん	★だいこん ごぼう ほししいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご	だしこんぶ こんにゃくずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
(月)	11	ぎゅうにゅう むぎごはん		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん		612 kcal 21.4 g 15.0 g 2.0 g	りんごはおなかの調子を整えてくれます。よくかんで食べましょう。
	1	チキンカレー	★とりにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう あかワイン パイオン カレーチ ャツネ ちゅうのうソース		
	3	かいそうサラダ	わかめ			★きゅうり	コーン	しお あおじドレッシング			
	2	りんご				りんご					
(火)	12	ぎゅうにゅう ちゅうかめん		★ぎゅうにゅう				★ちゅうかめん		646 kcal 34.4 g 16.8 g 2.9 g	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを使ってラーメンスープを作っています。
	1	みそラーメンスープ	★ぶたにく みそ なるとうずらたまご			にんにく しょうが コーン ★キャベツ ★ねぶかねぎ	さとう	さけ ショウチンタン ケイタンタン タンサイフ しょうゆ みりん しお こしょう			
	2	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい	旬の食材 チンゲン菜							
	3	やさいのちゅうかいため			★にんじん チンゲンサイ	もやし	でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう オイスターソース		
(木)	14	ぎゅうにゅう ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん		581 kcal 25.7 g 15.9 g 2.6 g	白菜がおいしい季節になりました。給食にも取り入れていきます。
	2	つくねのあまずあんかけ	つくね			旬の食材 白菜		さとう でんぶん	さけ しょうゆ す		
	3	はくさいのじゃこあえ		ちりめんほし かつおけずりぶし	★こまつな ★にんじん	はくさい			しお しょうゆ		
	1	のっぺいじる	★とりにく		★にんじん	★だいこん こんにやく ほししいたけ ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん	だしこんぶ こんにゃくずりぶし さけ しょうゆ しお			
(金)	15	ぎゅうにゅう ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん		624 kcal 28.2 g 17.1 g 2.6 g	今月はふるさと給食の日を5日間実施します。地元のおいしい旬の食材を給食の中から探してみましよう。
	2	くろはんぺんのおちあげ	★くろはんぺん					こむぎこ	だいちあぶら		
	3	さといもとだいこんのそぼろ	★とりにく		★にんじん	しょうが ★だいこん	★さといも さとう でんぶん	こんにゃくずりぶし さけ しょうゆ みりん			
	1	とうふとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ ★とうふ		★こまつな	たまねぎ		旬の食材 里芋	いりこだし		
(月)	18	ぎゅうにゅう しょくパン		★ぎゅうにゅう				★しょくパン		610 kcal 26.6 g 24.4 g 2.5 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウイナーがたくさん入っていて主菜になります。
	1	ポークビーンズ	★ぶたにく だいち ウイナー		★にんじん トマト	にんにく マッシュルーム セロリ たまねぎ	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ コンソメ トマトフォンデュ パイオン ちゅうのうソース かんそうパセリ		
	3	ごぼうサラダ			★にんじん	ごぼう ☆きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
	2	みかん		旬の食材 みかん		★みかん					
	1	いちごジャム							★ジャム		

★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いです。

# 令和元年度 11月分学校給食献立予定表

Aコース

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

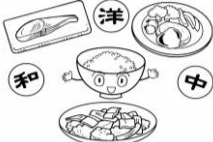
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよえん	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品					おもにエネルギーのものになる食品	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	ししつ
19 (火)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 26.6 g 18.2 g 2.0 g	給食のごま和えは練りごまを使い、ごまの風味をより味わえるようにしています。	
	ごはん	ほねに氣をつけて食べましょう				★ごはん					
	3 さばのたつたあげ	★さばのたつたあげ		ふるさと給食の日			たけのこ				
	2 きゃべつのごまあえ			★にんじん	★キャベツ	★もやし	さとう	ごまねりごま			しお しょうゆ
1 とうふとわかめのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	えのきたけ	たまねぎ			いりごだし			
20 (水)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						646 kcal 27.4 g 16.4 g 2.7 g	今日は富士宮の日です。おむすびにするごはんは富士宮の「うみやーこめ」の新米です。他にも富士宮の食材がたくさん使われています。	
	しおごはん					★しおごはん					
	おむすびのり		おむすびのり	富士宮の日 ふるさと給食の日							
	3 とりにくのみそやき	★とりにく みそ					さとう				みりん しょうゆ さけ
2 たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ★きゅうり	たくあん		ごま	しお			
1 おけんちゃん	あぶらあげ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう こんにやく		★さといも	旬の食材 里芋	だしこんぶ こんごうけずり みりん さけ しお しょうゆ かつおだし			
おこめのムース						★おこめのムース					
21 (木)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 33.1 g 24.5 g 2.8 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	
	まるパン			ふるさと給食の日				★まるパン			
	2 ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		トマトピューレ	オニオンソース	マッシュルーム	さとう				トマトケチャップ あかワイン トマトフォンデュ
	3 こまつなとエリンギのソテー	ハム		★こまつな	エリンギ						こめあぶら しお こしょう しょうゆ
1 たまごスープ	★とりにく ★たまご		★にんじん	たまねぎ	コーン	でんぶん		しろワイン パイオン コンソメ しお こしょう かんそうパセリ			
22 (金)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						600 kcal 31.4 g 18.3 g 3.1 g	今日は11月24日の「和食の日」にちなんで、和食の献立を味わう日です。	
	ごはん	ほねに氣をつけて食べましょう				★ごはん	11月24日は和食の日				
	3 やきしおさけ	しおさけ	旬の食材 さけ				★ごはん				
	2 れんこんのいために	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん	れんこん こんにやく		さとう	こめあぶら ごま			しょうゆ みりん さけ しお
1 はくさいのみそしる	みそ ★とうふ あぶらあげ	わかめ		はくさい ★ねぶかねぎ				いりごだし			
25 (月)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						641 kcal 24.4 g 18.4 g 3.1 g	袋に入ったおこげをスープに入れて食べましょう。ユーリンチーはとりのから揚げに長ネギ入りのあまずっぱい汁をかけた中華料理です。	
	ごはん					★ごはん					
	2 ユーリンチー 2こ	★とりにく			しょうが にんにく ★ねぶかねぎ	こむぎこ でんぶ ん さとう	たけのこ ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ す			
	3 もやしのちゅうかあえ		旬の食材 チンゲン菜	★にんじん	★きゅうり	★もやし	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ からし す
1 おこげのスープ			チンゲンサイ	えのきたけ きくらげ たまねぎ		でんぶん		さけ みりん タンサイフ ケイトン ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう			
(おこげ)						おこげ					
26 (火)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 25.1 g 17.0 g 2.6 g	ポテトベーコンクリームは麺のソースです。麺と一緒に味わいましょう。	
	ソフトめん					★ソフトめん					
	1 ポテトベーコンクリーム	ベーコン とりにく	だっしふんにゅう チーズ ★ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム	じゃがいも ホリトルク コンクリーム	こめあぶら なまクリーム	しろワイン パイオン コンソメ しお こしょう かんそうパセリ			
	3 やさいのドレッシングあえ			★にんじん	★キャベツ★きゅうり		さとう	たけのこ ごまあぶら			しお す こしょう
2 オレンジ				オレンジ							
27 (水)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 27.9 g 21.5 g 1.8 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。	
	ごはん					★ごはん					
	3 たちうおのカレーあげ	たちうおのカレーあげ		ほねに氣をつけて食べましょう				たけのこ			
	2 やさいのあえもの	かつおけずり みそ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ		さとう				しお しょうゆ
1 とりごぼろ	★とりにく		★にんじん ★はねぎ	★ごぼう★だいこん ほししいたけ		旬の食材 ごぼう		だしこんぶ こんごうけずり みりん しょうゆ しお さけ			
28 (木)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 27.2 g 19.8 g 1.9 g	納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。	
	ごはん					★ごはん					
	3 あつやきたまご	★あつやきたまご									
	2 ひじきとツナのもの	★まぐろあぶらづけ	★ひじき	★にんじん	★えだまめ		さとう	こめあぶら			しょうゆ
1 さといもとうふのみそしる	★とうふ みそ		★こまつな	たまねぎ	★だいこん	★さといも		いりごだし			
なっとう	★なっとう										
旬の食材 里芋											
29 (金)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 25.9 g 20.6 g 2.6 g	シチューは具がたくさん入っているので、主菜になります。	
	パン					★パン					
	1 はくさいのクリームシチュー	★とりにく	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	★にんじん	はくさい たまねぎ	ホリトルク シュールク	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう パイオン コンソメ かんそうパセリ			
	3 やさいとハムのイタリアンサラダ	ハム		★にんじん	★キャベツ			イタリアンドレッシング			しお
2 みかん				★みかん							
旬の食材 みかん											

## ごはんにはどんな栄養があるの？

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどが含まれます。また、玄米や胚芽米には、精白米に比べてビタミンB1や食物せんいが多く含まれています。



## いろいろなおかずにあうごはん

ごはんは味が淡泊なため、和風・洋風・中華風を問わずいろいろな料理と相性がよく、自然とバランスのとれた献立を作りやすくなります。また、ご飯はおかずと一緒に口の中で混ぜられることによって、食感や食味の幅が広がり、味わい深くなります。

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしよするよいです。