

令和元年度 11月分学校給食献立予定表

B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 しじょう 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				しじょう
1 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						685 kcal 31.5 g 22.6 g 2.6 g	高野豆腐は豆腐を凍らせて作ったものです。
		ごはん					★ごはん				
	1	こうやどようふとやさいのもの	★とりにく ちくわ ころやどようふ		★にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく ほししいたけ	さとう じゃがいも	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
	2	さばのピリからやき	さば	ほねに氣をつけて食べましょう	にんにく しょうが	でんぶん さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン			
5 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		りんごチップロールパン					★りんごチップパン				
	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 かつ			レモン	だいずあぶら マヨネーズ	トマトケチャップ			
	3	プロッコリーいりコーンサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー	★きゅうり コーン		しお /オイルフレンドレッシング			
6 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						628 kcal 29.4 g 21.9 g 2.7 g	さんまはおかかを使ったごはんになっています。骨まで軟らかく調理してあるので丸ごと食べられます。
		ごはん					★ごはん				
	3	さんまのおかか	さんまのおかか	旬の食材 さんま							
	2	ごもきんぴら	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん さやいんげん	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		
7 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						617 kcal 28.0 g 17.3 g 3.4 g	牛乳とししゃもをしっかりと食べて強い骨と歯を作りましょう。
		なめし					★なめし				
	1	おでん	★ぶたにく あげボール 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	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	3	ししゃものひもの	ししゃものひもの	旬の食材 白菜							
8 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		ちゅうかめん					★ちゅうかめん				
	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 ショウテンタン ケイトンタン 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		★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		
11 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		ごはん					★ごはん				
	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		
12 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		むぎごはん					★むぎごはん				
	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 カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン プイオン カレーこ 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	あおじそドレッシング		
14 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		しょうパン					★しょうパン				
	1	ポークビーンズ	★ぶたにく だいがウイナー		★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 プイオン 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		
15 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		ごはん					★ごはん				
	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		
18 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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ょう。
		ごはん					★ごはん				
	2	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		こむぎこ	だいがあぶら	しお		
	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	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ みりん			

★マークはしじょうおかけないさん、★はふじのみやさんのしじょう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

B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					エネルギー たんぱく質 しじょう 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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいか			しじょう										
19 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	まるパン																			
	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												
	ごまつなとエリンギのソテー	ハム			★ごまつな	エリンギ														
	たまごスープ	★とりこ ★たまご			★にんじん	たまねぎ コーン		でんぶ												
20 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ごはん																			
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ																		
	きゃべつのごまあえ				★にんじん	★キャベツ ★もやし		さとう												
	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														
21 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	しおごはん																			
	おむすびのり																			
	とりこのみそやき	★とりこ みそ																		
	たくあんいりそくせきづけ					★キャベツ★きゅうり たくあん														
22 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ソフトめん																			
	ポテトベーコンクリーム	ベーコン とりこ				たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム														
	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												
	オレンジ					オレンジ														
25 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ごはん																			
	やしきおさけ	しおさけ																		
	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 ごんにやく		さとう												
	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 ★ねぶたねぎ														
26 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ごはん																			
	ユーリンチー 2こ	★とりこ				しょうが にんにく ★ねぶたねぎ		こむぎこ でんぶ さとう												
	もやしのちゅうかあえ				★にんじん	★きゅうり ★もやし		さとう												
	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												
27 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	パン																			
	はくさいのクリームシチュー	★とりこ			★にんじん	はくさい たまねぎ														
	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														
	みかん					★みかん														
28 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ごはん																			
	たちおのカレーあげ	たちおのカレーあげ																		
	やさいのあえもの	かつおげずり			★ごまつな ★にんじん	★キャベツ		さとう												
	とりごぼろ	★とりこ			★にんじん ★はねぎ	★ごぼろ★だいこん ほししいたけ														
29 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう																
	ごはん																			
	あつやきたまご	★あつやきたまご																		
	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												
	さいともとうふのみそしる	★とうふ みそ			★ごまつな	たまねぎ ★だいこん		★さいとも												

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、玄米や胚芽精米には、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。

★マークはしずおかけんいさん、★はふじのみやさんのしよくいをしようするよいです。