

# 令和 2 年度 12 月分学校給食献立予定表

B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・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん	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 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						599 kcal 23.4 g 25.0 g 2.1 g	今日は今の旬のカリフラワーを使ったクリーム煮です。
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ツナコロッケ					ツナコロッケ	だいたずあぶら			
③	しおもみやさい			★にんじん	★キャベツ				しお		
①	カリフラワーのクリームに	★とりにく	★ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	★にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム カリフラワー		こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお 白ワイン しろワイン こしょう		
2 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						629 kcal 29.7 g 17.1 g 1.9 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ぶたすきに	★ぶたにく やきどうふ		★にんじん	★はくさいしらたき ★ねぶかねぎ しめじ		さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ		
②	わかめとツナのあえもの	★まぐろあぶらづけ	わかめ		★きゅうり		さとう		しお す しょうゆ		
-	なつとう	★なつとう									
3 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						567 kcal 28.8 g 13.8 g 2.7 g	みそ汁に入っている根深ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さけのしおやき	しおさけ								
③	ごぼうとれんこんのいために	★ぶたにく		★にんじん	ごぼう れんこん こんにやく		さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ みりん さけ		
①	だいこんとねぶかねぎのみそしる	とうふ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ				いりこ		
4 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						606 kcal 28.4 g 19.1 g 2.6 g	今日は人気の麺の献立です。よくかんで食べましょう。
	-	うどん					うどん				
	②	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら				だいたずあぶら		
①	にくうどんのつゆ	★とりにく あぶらあげ		★にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ		さとう		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお		
③	こまつなのじゃこあえ		★ちりめんぼし	★こまつな	★もやし				しお しょうゆ		
7 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						625 kcal 26.0 g 16.3 g 2.8 g	今日は静岡県特産のしらすを使ったシウマイです。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	やきどうふのちゅうかに	★ぶたにく やきどうふ		★にんじん ★はねぎ	にんにく しょうが ★ねぶかねぎ しいたけ たけのこ		さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら		
②	しらすいりシウマイ(2こ)	しらすいりしゅうまい									
③	チンゲンサイのオイスターソースいため			★チンゲンサイ	コーン エリンギ		でんぶん	こめあぶら	オイスターソース しお こしょう		
8 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						613 kcal 21.7 g 21.3 g 1.7 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのみそに	さばのみそに								
③	おひたし	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	けんちんじる	★どうふ あぶらあげ		★にんじん	★だいこん ごぼう ★ねぶかねぎ		★さいとも		こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
9 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						624 kcal 29.0 g 21.4 g 2.2 g	今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。
	-	パン					★パン				
	①	ふゆやさいのシチュー	★とりにく	★ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	★にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ ★はくさい		じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム		
③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー				コーン えだまめ			こめあぶら	しお こしょう しょうゆ	
②	みかん					★みかん					
10 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						604 kcal 25.3 g 17.4 g 2.2 g	今日はふるさと給食の日です。沼津でとれた鱈のフライを味わいましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	あじフライ	★あじフライ						だいたずあぶら		
③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ				しお		
①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ				いりこ		
-	ちゅうのうソース								ちゅうのうソース		
11 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						635 kcal 23.8 g 19.5 g 2.3 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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	やさしいりあつやきたまご	こもあつやきたまご								
①	にくだんごのうまに	にくだんご		★にんじん さやいんげん	ほしいたけ たまねぎ		さとう でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
③	だいこんときゅうりのあまずあえ		わかめ		★だいこん ★きゅうり		さとう		しお す		

★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。

# 令和 2 年度 12 月分学校給食献立予定表

B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	
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 25.7 g 21.8 g 3.1 g	オニオンソースは給食センターの手作りです。たまねぎをたっぷり使い、甘みを出しました。ブルーベリーは富士宮産です。	
	-	しょくぱん					★ぱん					
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	旬の食材 ブロッコリー	トマトピューレ	たまねぎ にんにく りんご	さとう	こめあぶら	ウスターソース しょうゆ			
	③	ブロッコリーとツナのサラダ	★まぐろあぶらづけ		★ブロッコリー	★きゅうり	コーン		コールスロート ドレッシング			しお
	①	やさいスープ	★とりにく		★にんじん	えのきだけ ★ほうれんそう	えのきだけ ★はくさい	旬の食材 白菜				こんごうけずりぶし パイオン しろワイン しお
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 26.2 g 16.2 g 2.2 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「きこので元気のこ」を取り入れました。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	とりにくのしょうがやき	★とりにく		旬の食材 小松菜	しょうが			しょうゆ さけ みりん			
	③	きこのでげんきのこ	なまあげ	★ひじき	はねぎ	まいたけ エリンギ	さとう でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	①	さといもだいこんのみそしる	みそ		★こまつな	★だいこん	★さといも		いりこ			
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						668 kcal 24.1 g 17.9 g 2.3 g	りんごは皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと出しています。	
	-	むぎごはん						★むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	★にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお しょう あかワイン パイオン ケチャップ チョコ ウスターソース			
	③	かいそうサラダ		かいそう		コーン	★きゅうり	旬の食材 りんご	しお ノオイルあおじそドレッシング			
	②	りんご				りんご						
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 28.0 g 24.6 g 3.3 g	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。野菜がたっぷりとれます。	
	-	まるぱん						★ぱん				
	②	たらのチーズマヨネーズカップやき	たら	チーズ	旬の食材 ブロッコリー	たまねぎ ★マツタケ			マヨネーズ しょうゆ しお しょう しろワイン			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
	①	ポトフ	ベーコン ウインナー		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ★かぶ	じゃがいも		パイオン しろワイン しお しょう しょうゆ			
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 27.1 g 19.0 g 1.9 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨をつくるのを助けるはたらきがあります。給食では牛乳がつかうので、よい組み合わせですね。	
	-	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん				
	②	ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	旬の食材 ぶり					★ごはん			
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり	旬の食材 大根		しお			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ 味噌		★はねぎ	★だいこん	ごぼう	★さといも	旬の食材 里芋			いりこ
21 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 27.1 g 16.0 g 2.6 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的なので、冬は何度も給食に出しています。	
	-	ごはん						★ごはん				
	③	ぶたにくのごみそいため	★ぶたにく 味噌		ピーマン	しょうが にんにく たけのこ ★キャベツ ★もやし	さとう	こめあぶら ごま	しお しょうゆ さけ しょうゆ ウスターソース			
	①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	★はねぎ	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお			
	②	みかん				★みかん	旬の食材 みかん					
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						660 kcal 22.8 g 28.9 g 2.1 g	もうすぐ2学期が終わるので、お楽しみにデザートを出しました。みんなで楽しく味わいましょう。	
	-	げんりょうぱん						★ぱん				
	②	とりコンフレックフライ	とりコンフレックフライ						だいずあぶら			
	③	しおキャベツ				★キャベツ			しお			
	①	かぼちゃのポタージュ		だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお しょうゆ しろワイン パイオン			
23 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						644 kcal 32.5 g 13.9 g 2.7 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くばて焼いたものです。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	のしどり	とりにく たまご 味噌	旬の食材 小松菜		しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	ぱんこ	しょうゆ さけ			
	③	やさいのおかかあえ	かつおけずりぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	旬の食材 里芋	しお しょうゆ			
	①	さといもとあつあげのもの	あつあげ あげボール		しょうが たまねぎ	さとう ★さといも でんぶん			こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 24.7 g 14.2 g 3.1 g	芙蓉蛋(フーヨータン)とは中華料理の一つで、中華風のオムレツのことで、す。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	フーヨータン	フーヨーたまご ★とりにく	旬の食材 小松菜		たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	こめあぶら	ガラスープ しょうゆ す			
	③	こまつなのいためもの			★にんじん ★こまつな	★もやし	旬の食材 白菜	こめあぶら	しお しょうゆ			
	①	ワンタンスープ	★ぶたにく		★にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ ★はくさい ねぶかねぎ	ワンタンのかわ		こんごうけずりぶし ガラスープ さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ			
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						589 kcal 23.2 g 15.5 g 2.6 g	五色和えとは、五種類の食べ物を使った和えものです。	
	-	わかめごはん						★わかめごはん				
	①	にこみおでん	★ぶたにく うすらのたまご あげボール ちくわ	こんぶ	旬の食材 大根	★だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	②	ごしきあえ	ハム	★ひじき	★ほうれんそう ★にんじん	★もやし	さとう	サラダあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す からし			

★マークはしじょうおかけないさん、★マークはぶじのみやさんのしじょうをしようするよいです。