



令和 4 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 ※

収穫の秋、実りの秋、秋はおいしい食べものがたくさん出回る季節です。新米、旬の魚、野菜、お芋、きのこなど旬の食べ物をたくさん取り入れました。

中コース

今月の旬の食材：さんま 鮭 さつま芋 きのこ 里芋 大根 白菜 みかん

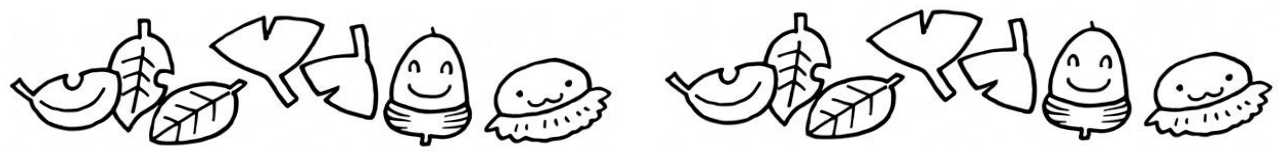
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁 さがなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

日曜日	食位番号	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
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					737 kcal 31.1g 22.8g 3.0g 97.3g	さくらご飯としょうゆ ご飯のちがいは、炊きこむときに、お酒が入っているか、いなかのちがいです。	
	-	しょうゆごはん				★ごはん	しょうゆ				
	②	ツナと玉子のそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが	さとう	さけ しょうゆ			
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					800 kcal 86.1g 27.1g 3.8g 102.9g	給食の主食も、みなさんの身長から必要な量を計算して出しています。おかずだけでなく、主食もしっかり食べましょう。	
	-	パン				★パン					
	②	豚肉のケチャップ和え	★ぶたにく		にんじん あおピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぶん さとう	だいたいぶら しょうゆ さけ あかワイン ソース ケチャップ			
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					681 kcal 33.3g 14.6g 3.4g 98.4g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに付け込んで焼いています。旨辛味でご飯がすすみます。	
	-	ごはん	1人2枚			★ごはん	さとう				
	②	鶏肉の照り焼き	★とりにく					しょうゆ みりん さけ			
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					775 kcal 24.6g 18.4g 3.0g 125.1g	今日はふるさと給食の日です。静岡の食材をたくさん使っています。	
	-	う宮米(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん		★おちやは		★こむぎこ	だいたいぶら しお			
8 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					874 kcal 30.6g 25.8g 2.7g 131.8g	今日のフルーツポンチには白玉だんごが入っています。よくかんでから、のみこみましょう。	
	-	パン				★パン					
	①	白菜のクリーム煮	★ワインナー ★とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ ★はくさい コーン	じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム			しろワイン しお しょうゆ パイオン
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					710 kcal 28.1g 16.9g 3.1g 106.7g	パンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こつてりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。	
	-	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 ★はねぎ	しょうが たけのこ ★ねぶかねぎ しいたけ にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			しょうゆ しお みりん さけ
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					750 kcal 25.2g 17.8g 2.9g 119.7g	カレーのような井料理は、よくかまずに飲み込んでしまいがちなので、少し硬い麦ご飯と合わせました。意識してよくかんで食べましょう。	
	-	麦ごはん				★むぎごはん					
	①	ポークカレー	★ぶたにく	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 カレールー	こめあぶら			あかワイン しお しょうゆ チャツネ ソース
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					681 kcal 33.4g 16.1g 3.5g 101.4g	今年度初登場のチヂミです。たれが無くてもおいしく食べられるように、味のついた米粉のチヂミです。	
	-	中華麺					ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく ★やきぶた なんと		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ★もやし にんにく ★ねぶかねぎ		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ とりからスープ しお みりん ちゅうかだし しょうゆ			
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					674 kcal 27.6g 13.4g 2.4g 106.3g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆつくり飲んでみましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	鮭のちやんちやん焼き	★さけ みそ		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	バター			みりん しょうゆ さけ
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					707 kcal 30.0g 15.8g 2.5g 108.4g	マーボー豆腐の代わりに大根を使いしました。旬の大根をたっぷり使うことができます。	
	-	ごはん				★ごはん					
	①	マーボー大根	★ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	にんにく ★だいこん しょうが たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら 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 ちゅうかだし

ふるさと給食の日



★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よくざいをしようするよていです。



令和 4 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 ※

収穫の秋、実りの秋、秋はおいしい食べものがたくさん出回る季節です。新米、旬の魚、野菜、お芋、きのこなど旬の食べ物をたくさん取り入れました。

中コース

今月の旬の食材: さんま 鮭 さつま芋 きのこ 里芋 大根 白菜 みかん

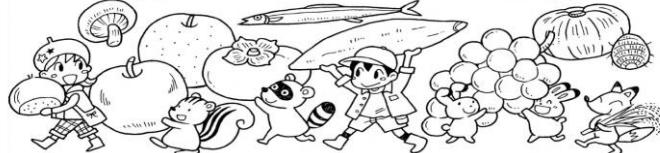
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁 さがなの日は、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
17	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 鶏肉にからめたソースにはレモン果汁を使っています。クエン酸は体の疲れをとってくれます。		
	-	パン				★パン		814 kcal			
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん さとう	だいたずあぶら		37.6 g	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					26.0 g	
	①	コーン入り玉子スープ	★たまご		こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぷん	こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		4.3 g	
-	いちごジャム					いちごジャム		107.4 g			
18	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の「雅ネギ」を混ぜ込みました。		
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん	757 kcal			
	②	ねぎ入り松風焼き	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	ごま しょうゆ さけ		32.2 g	
	③	ひじき煮	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら しょうゆ		23.0 g	
①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん	★だいこん ★ねぶかねぎ	さといも	いりこ	2.5 g			
21	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 11月20日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。		
	-	麦ごはん					★むぎごはん	749 kcal			
	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	こめあぶら しお こしょう あかワイン ブイオン ソース デミグラスソース		27.7 g	
③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	17.0 g			
-	乳酸菌飲料						しお	2.8 g			
-	減量パン							117.5 g			
22	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					メンチカツには、給食センターで手作りするソースをかけた。パンにはさんで食べてもおいしいです。		
	-	メンチカツ	メンチカツ				さとう	730 kcal			
	②	野菜スープ	とりにく		にんじん ごまつな	★キャベツ たまねぎ	じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう		35.6 g	
①	野菜スープ							24.7 g			
-	乳酸菌飲料							3.6 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				91.0 g			
24	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 11月24日は「和食の日」		
	-	ごはん					★ごはん	721 kcal			
	②	さんまのかんきつ煮	さんまのかんきつこ					ごま こめあぶら ごまあぶら		27.9 g	
	③	こんにやくの炒り煮	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	しょうゆ みりん		21.7 g	
①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ		いりこ	2.7 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				100.0 g			
25	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					お椀のなかに秋らしい形の食べ物を入れました。何かわかるかな？		
	-	ごはん					★ごはん	735 kcal			
	②	肉井の具	★ぶたにく		にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう	さけ しょうゆ みりん		33.4 g	
	①	秋のきのこ汁	★とうふ かまぼこ		★ごまつな	しめじ ★しいたけ		しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ		15.4 g	
③	みかん				みかん			4.2 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				111.0 g			
28	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					いつものミートソースをカレー味にしました。いろいろな味を楽しみましょう。		
	-	ソフト麺					ソフトめん	845 kcal			
	①	カレーソース	ぎゅうにく ★ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら しお カレーコ ブイオン チャツネ ケチャップ ソース		35.9 g	
③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	29.4 g			
-	小魚いもけんぴ			こざかないもけんぴ				3.6 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				110.9 g			
29	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日		
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん	781 kcal			
	②	ぶりフライ	ぶりフライ					だいたずあぶら		31.2 g	
③	小松菜ともやしの和え物			★ごまつな にんじん	★もやし	さとう	しお しょうゆ	25.0 g			
①	豚汁	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	★だいこん ★はねぎ ごぼう こんにやく	★さといも	いりこ	2.1 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				105.0 g			
30	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					冬本番はもうすぐそこです。一日三食をバランスよく食べ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。		
	-	菜飯					★なめし	707 kcal			
	②	いわしの煮付け	★いわしのにつけ							26.0 g	
	③	切り干し大根のサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごまドレッシング		23.4 g	
①	かき玉汁	★とうふ ★たまご		★ごまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ	2.6 g			
-	牛乳			★ぎゅうにゅう				93.1 g			

実りの秋に感謝しよう



★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よざいをしようするよていです。