

令和元年度 11月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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				
(金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							880 kcal 44.8 g 26.5 g 4.0 g	パンは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。
	2	パン					★パン					
	3	照り焼きチキン	★とりにく					さとう	しょうゆ さけ みりん			
	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		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
1	きのこのクリームシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ		じゃがいも	なまクリーム こめあぶら	しお こしょう ブイオン ホワイトルウ シチュールウ かんそうハゼリ しるワイン			
(火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							761 kcal 35.4 g 20.9 g 4.3 g	牛乳とししゃもをしつかりと食べて強い骨と歯を作りましょう。
	2	菜飯	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			
	1	おでん	★ふたにく 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	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
	3	ししゃもの干物 2個	ししゃものひもの			旬の食材 白菜						
2	白菜の和え物			★にんじん	はくさい ☆きゅうり	さとう		しお しょうゆ				
(水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							814 kcal 20.8 g 30.7 g 4.6 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	りんごチップロールパン			ほねに氣をつけて食べましょう		★りんごチップパン					
	2	白身魚のオーロラソースかけ	しろみざかなでんぶんつき			レモン		だいたずあぶら マヨネーズ	トマトケチャップ			
	3	ブロッコリー入りコーンサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	★きゅうり コーン			しお ノオイルフレッシング			
1	野菜スープ	ハム		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ しょうが			かんそうハゼリ しお こしょう ブイオン				
(木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 34.9 g 24.8 g 3.4 g	さんまはおかかを使ってごはんに入っている味付けになっています。骨まで軟らかく調理してあるので丸ごと食べられます。
	2	ご飯	ほねに氣をつけて食べましょう		★ぎゅうにゅう			★ごはん				
	3	秋刀魚のおかか煮	さんまのおかかに	旬の食材 さんま	旬の食材 さんま	こんにやく ぎょうざ	さとう	こめあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん			
	2	五目金平	★ふたにく さつまあげ		★にんじん さやいんげん	こんにやく ぎょうざ 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	きのこの味噌汁	★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				
(金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							734 kcal 25.6 g 17.0 g 2.5 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。
	2	麦ご飯					★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 ブイオン カレーチ チャツネ ちゅうのうソース			
	3	海藻サラダ		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							
(日)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							778 kcal 42.7 g 21.0 g 3.7 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。
	2	中華麺					★ちゅうかめん					
	1	味噌ラーメンスープ	★ふたにく 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 シャンチンタン 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	ポーク焼売 3個	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			
3	野菜の中華炒め											
(土)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 36.4 g 16.2 g 3.0 g	鮭のチャンチャン焼きは北海道の漁師町の名料理です。
	2	ご飯					★ごはん					
	2	鮭のチャンチャン焼き	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	即席漬	ほねに氣をつけて食べましょう			★キャベツ★きゅうり		ごま	しお			
1	芋団子汁	★とりにく		★にんじん	★だいこん ぎょうざ ほししいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお				
2	レアチーズ		チーズ			旬の食材 鶏手						
(金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							848 kcal 36.1 g 23.7 g 3.8 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。
	2	ご飯					★ごはん					
	2	黒はんぺんのお茶揚げ 2個	★くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいたずあぶら	しお			
	3	里芋と大根のそぼろ煮	★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	こんごうけずりぶし しょうゆ みりん				
1	豆腐と小松菜の味噌汁	あぶらあげ みそ ★とうふ		★こまつな	たまねぎ			いりこだし				
(木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							836 kcal 34.9 g 29.8 g 3.6 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。
	2	食パン					★しょくパン					
	1	ポークビーンズ	★ふたにく だいたず 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 ブイオン ちゅうのうソース かんそうハゼリ			
	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				★みかん							
1	いちごジャム						★ジャム					
(月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							753 kcal 34.5 g 18.6 g 3.2 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	ご飯					★ごはん					
	2	つくねの甘酢あんかけ	つくね			旬の食材 白菜	さとう でんぶん	さけ しょうゆ す				
	3	白菜のじゃこ和え		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 旬の食材 鶏手			しお しょうゆ			
1	のっぺい汁	★とりにく		★にんじん	★だいこん こんにやく ほししいたけ ぎょうざ ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお				

★マークは静岡県産、☆は富士宮産の食材を使用する予定です。

令和元年度 11月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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。

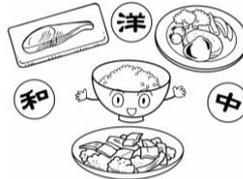


日 曜日	食 番 号	こんだてめい	はたらき				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品					おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維				炭水化物	脂質
19 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					今日富士宮の日です。おむすびにするごはんは富士宮の「うみやーこめ」の新米です。他にも富士宮の食材がたくさん使われています。		
	2	塩ご飯					★しおごはん				
	3	おむすびのり									
	3	鶏肉の味噌焼き	★とりにく	みそ			さとう	みりん しょうゆ さけ			
	2	たくあん入り即席漬				★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 ごんにやく	★さといも	だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ かつおだし			
1	お米のムース					★おこめのムース					
20 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				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。			
	2	丸パン					★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	オニオンソーサー 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	小松菜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	玉子スープ	★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 ブイヨン コンソメ しお こしょう かんそうハセリ				
21 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				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。			
	3	ご飯					★ごはん				
	3	鯖の竜田揚げ	★さばのたつたあげ						だいたあぶら		
	2	キャベツのごま和え			★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	豆腐とわかめの味噌汁	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	えのきたけ たまねぎ		いりこだし				
22 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				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たれをかけた中華料理です。			
	3	ご飯					★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	こもぎこ でんぶん ごまあぶらご さとう		だいたあぶら ごまあぶら しょうゆ さけ す		
	3	もやしの中華和え			★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 ケイトンタン ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう		
1	(おこげ)						おこげ				
25 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				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。			
	3	ソフト麺					★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 ホウトクク コンクリーム		こめあぶら しお こしょう なまクリーム		
	3	野菜のドレッシング和え			★にんじん	★キャベツ★きゅうり	さとう		だいたあぶら しお す こしょう		
2	オレンジ				オレンジ						
26 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				今日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。			
	3	ご飯					★ごはん				
	3	焼き塩鮭	しおさけ								
	2	れんごんの炒め煮	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん	れんごん ごんにやく	さとう		こめあぶら ごま しょうゆ みりん さけ しお		
1	白菜の味噌汁	みそ ★とうふ あぶらあげ	わかめ		はくさい ★ねぶかねぎ		いりこだし				
27 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。			
	3	ご飯					★ごはん				
	3	厚焼き玉子 2個	★あつやきたまご								
	2	ひじきとツナの煮物	★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	里芋と豆腐の味噌汁	★とうふ みそ		★こまつな	たまねぎ ★だいこん	★さといも	いりこだし				
1	納豆	★なとう									
28 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				シチューは具がたくさん入っているのが主菜になります。			
	3	パン					★パン				
	1	白菜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	ホウトクク シチュールウ		こめあぶら なまクリーム		
	3	野菜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						
29 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう				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。			
	3	ご飯					★ごはん				
	3	太刀魚のカレー揚げ	たちうおのカレーあげ						だいたあぶら		
	2	野菜の和え物	かつおけずりぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ		
1	鶏ごぼう汁	★とりにく		★にんじん ★はねぎ	★ごぼう★だいこん ほししいたけ		だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお さけ				

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り、食感や食味の幅が広がり、味わい深くなります。

★マークは静岡県産、☆は富士宮産の食材を使用する予定です。