



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。

Bコース

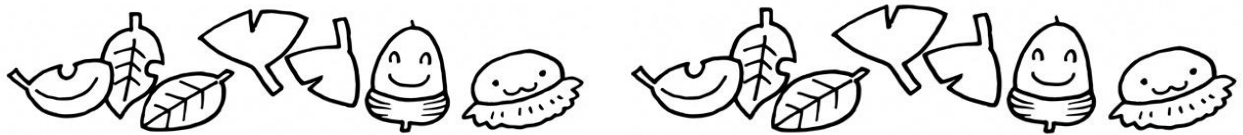
今月の旬の食材：さんま 鮭 さつま芋 きのこと 里芋 大根 白菜 みかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁さかなの日は、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				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しゅうじょうたんぱく質たんすいかぶつ	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	ビタミンの食物せんい				たんすいかぶつ	しゅう
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		613 kcal 28.7 g 22.4 g 2.9 g 73.2 g			
	②	ふたにくのケチャップあえ	★ふたにく		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	だいたずあぶら		しょうゆ さけ あかワイン ソース ケチャップ	
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。甘辛い味ががすります。		
	-	ごはん				★ごはん		557 kcal 27.2 g 12.9 g 2.5 g 78.6 g			
	②	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ			
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		621 kcal 26.6 g 20.0 g 2.5 g 78.8 g			
	②	ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが	さとう	さけ しょうゆ			
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		641 kcal 23.1 g 20.9 g 1.8 g 91.3 g			
	①	はくさいのクリームに	ウインナー とりにく	★ぎゅうにゅう	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 こしょう パイオン	
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		600 kcal 24.3 g 15.4 g 2.8 g 86.7 g			
	①	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ★ふたにく		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	
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	くろはんべんのおちやあげ	★くろはんべん		★おちやは		★こむぎこ	だいたずあぶら		しお	
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ちゅうかめん					ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ふたにく やきふた なた		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 こしょう さけ とりがらスープ しお みりん ちゅうかだし しょうゆ			
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		565 kcal 23.4 g 12.1 g 2.1 g 87.6 g			
	②	🍁さけのちやんちやんやき🍁	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	
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					カレーのような丼料理は、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。		
	-	むぎごはん				★むぎごはん		628 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g 96.9 g			
	①	ポークカレー	★ふたにく	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 チャツネ ソース	
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★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		593 kcal 28.9 g 21.1 g 3.0 g 71.9 g			
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいたずあぶら		しお しょうゆ さけ しょうゆ	



★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、美りの秋、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。

Bコース

今月の旬の食材：さんま 鮭 さつまい芋 きのこと里芋 大根 白菜 みかん

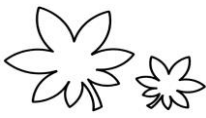
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁さかなの日は、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				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよくせんたんぱく質	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	むきしつ	カロテン	ビタミンの食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
17 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					富士宮の日 今日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。		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	ひじきに	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			
18 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				600 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g 82.6 g	マーボー豆腐の代わりに大根を使いました。旬の大根をたっぷりとることができる。		
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボーだいこん	★ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	こんにく ★だいこん しょうが たけのこ	さとう でんぶん			こめあぶら 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	
	③	ナムル				★もやし きゅうり えだまめ	さとう			ごまあぶら しょうゆ す	
21 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				565 kcal 28.3 g 20.3 g 2.7 g 67.3 g	毎月19日は食育の日 メンチカツには、給食センターで手作りのソースをかけました。パンにはさんで食べてもおいしいです。		
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	メンチカツ	メンチカツ				さとう			だいずあぶら ソース ケチャップ	
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん こまつな	★キャベツ たまねぎ	じゃがいも			こんにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
22 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				602 kcal 23.8 g 19.1 g 2.2 g 81.0 g	11月24日は「和食の日」 旬のさんまが主菜の和食の献立です。ご飯とおかず、汁物を上手に組み合わせ食べてみましょう。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さんまのかんきつに	さんまのかんきつに							ごま しょうゆ みりん	
	③	こんにやくのいりに	★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			ごま しょうゆ	
24 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				626 kcal 24.1 g 15.2 g 2.3 g 95.1 g	給食のハヤシライスは大釜でたっぷり作るの、いろいろな食材のうまみが出ておいしくなります。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	こんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ			しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	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			しお	
25 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				694 kcal 30.2 g 25.7 g 2.9 g 86.6 g	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。		
	-	ソフトめん					ソフトめん				
	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 こんにく グリンピース	カレールウ			ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン	さとう			ごま しょうゆ す	
28 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				659 kcal 26.9 g 22.1 g 1.7 g 85.3 g	ふるさと給食の日 富士宮で収穫されたブランド米「きぬむすめ」です。ツヤと白さが自慢のおいしいお米です。ちがいを感ぜましょう。		
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	ぶりフライ	ぶりフライ							だいずあぶら	
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな にんじん	★もやし	さとう			しお しょうゆ	
29 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				621 kcal 28.9 g 14.1 g 3.7 g 91.2 g	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				
	②	にくだんのぐ	★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	
	①	あきのきのこじる	★どうふ かまぼこ		★こまつな	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	
30 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				591 kcal 22.3 g 20.4 g 2.0 g 75.2 g	冬本番はもうすぐです。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。		
	-	なめし					★なめし				
	②	いわしのにつけ	★いわしのにつけ								
	③	きりぼしだいこんのサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	ごまドレッシング			しお	

実りの秋に感謝しよう



★マークはしよくおかけないさん、★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。