

※ 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 ※

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん

🍁 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 🍁

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番	ごんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 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	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	792 kcal 32.4 g 25.4 g 2.1 g 112.6 g	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。ちがいを感ずみましょう。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	ぶりのフライ						だいたずあぶら				
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
2	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 30.8 g 29.6 g 2.9 g 110.5 g	アーモンドには、ビタミンEという栄養素がたくさん入っています。ビタミンEは、肌の健康を守ってくれる働きがあります。	
	-	パン					★パン					
	①	白菜のクリーム煮	ウインナー とり	★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 しょうゆ ブイオン			
	②	アーモンドサラダ				★キャベツ ★きゅうり	コーン	アーモンド サザンアイランド ドレッシング	しお			
6	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 27.4 g 21.8 g 3.0 g 105.2 g	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、ないかのちがいです。	
	-	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 えだまめ	さとう		さけ しょうゆ			
	①	けんちん汁	あぶらあげ ★どうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	さとう	ごまあぶら	だしこんぶ こんごうけずり みりん さけ しお しょうゆ			
7	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	773 kcal 25.4 g 18.3 g 3.0 g 131.9 g	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	だいたずあぶら	しお			
	③	小松菜の炒め物			★こまつな ★にんじん	☆もやし		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
9	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						717 kcal 36.1 g 22.9 g 3.4 g 96.6 g	茹でキャベツは、ピリ辛ポークサントの具と一緒ににんにくを食べてみましょう。	
	-	パン					★パン					
	②	ピリ辛ポークサントの具	★ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ						
10	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						702 kcal 39.3 g 14.3 g 3.2 g 107.1 g	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。甘辛い味でご飯がすすみます。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鶏肉の照り焼き	★とり				さとう		しょうゆ みりん さけ			
	③	キャベツとちくわの和え物	★ちくわ		★こまつな ★キャベツ				しお しょうゆ			
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						760 kcal 26.7 g 18.1 g 2.6 g 127.8 g	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。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	ピーズカレー	★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 ★ケール ★ミックスピーズ	こめあぶら	あかワイン しお しょうゆ チャツネ ちゅうのソース			
	③	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり	コーン		しお ノンオイルあおそドレッシング			
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 26.5 g 24.6 g 3.7 g 109.6 g	メンチカツには、給食センターで手作りしたソースをかけました。濃いめの味付けなので、パンには喜んで食べるとちょうど良い味になります。	
	-	減量パン					★パン					
	②	メンチカツ(手作りソース)	★メンチカツ				さとう	だいたずあぶら	ちゅうのソース ケチャップ ウスターソース			
	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	でんぶん		こんごうけずり さけ しお しょうゆ			
15	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						719 kcal 31.8 g 19.7 g 2.9 g 106.8 g	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	魚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			
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
16	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						681 kcal 29.7 g 16.4 g 2.8 g 107.1 g	マーボー豆腐の代わりに大根を使い、マーボー大根を作りました。旬の大根をたっぷりとることができそうです。	
	-	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 ケイトン			
	②	ナムル			★もやし ★きゅうり えだまめ		さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す			

\*\*\* ごはんと大豆はとっても仲よし! \*\*\*

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」など、ごはん大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されました。給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



★マークは静岡県産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



# 令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。

## 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 ※

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん

🍁 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 🍁

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番 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 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								788 kcal 35.6 g 27.2 g 3.5 g 106.4 g	給食の主食も、みなさんの身長から計算した、みなさんに必要な量です。勉強、運動に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。
	-	パン						★パン					
	②	豚肉のケチャップ和え	☆ぶたにく		毎月19日は 19日は 食育の日	★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			
20 (月)	①	ジュリエンスープ	ハム		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ				こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ		811 kcal 33.6 g 26.5 g 2.5 g 116.9 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには「富士の雅なげ」を混ぜ込みました。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん				
	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	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ				
	③	ひじき煮	あぶらあげ	ひじき	★にんじん きやいんげん	★しいたけ ごんにやく	さとう	ごめあぶら	しょうゆ				
21 (火)	①	宮汁	☆ぶたにく ★どうふ みそ		★にんじん	★だいこん ねぶかねぎ	★さいとも		いりこ			795 kcal 28.3 g 21.9 g 3.2 g 128.5 g	給食のハヤシライスには大きな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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
	-	麦ごはん							★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	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルー	ごめあぶら	しょうゆ しょうゆ あかワイン ちゅうのうソース デミグラスソース				
	②	りんご				りんご			イ列ア ドリンク	しょう			
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								794 kcal 35.7 g 24.1 g 3.6 g 115.3 g	今日のやきそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。具材も、いつもと少し変えています。
	-	減量パン						★パン					
	②	カレー焼きそば	ぶたにく ワインナー		★にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	ごめあぶら	しょうゆ しょうゆ ウスターソース ちゅうのうソース				
	①	朝霧玉子のスープ	とりにく ★たまご		★にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ しょうゆ				
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								668 kcal 24.8 g 19.9 g 2.2 g 103.1 g	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てください。
	-	ごはん						★ごはん					
	②	さんまのかんきつ煮	さんまの かんきつに										
	③	野菜のおかか和え	かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう		しょうゆ				
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								715 kcal 33.4 g 15.6 g 2.8 g 114.1 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	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				
	①	秋のきのこ汁	★どうふ かまぼこ		★こまつな	しめじ ★しいたけ			しょうゆ しょうゆ だしのぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ				
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								803 kcal 43.0 g 24.2 g 3.7 g 111.4 g	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					
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいたいぶら	しょうゆ さけ しょうゆ				
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しょうゆ				
	①	野菜スープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも		こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ しょうゆ				
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								715 kcal 28.7 g 17.1 g 3.1 g 114.6 g	パンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こっ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 にんにく しいたけ	さとう でんぶん	ごめあぶら ごめあぶら	しょうゆ しょうゆ みりん さけ				
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごめあぶら	しょうゆ しょうゆ す				
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								760 kcal 31.4 g 26.8 g 3.4 g 104.7 g	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。
	-	パン						★パン					
	②	チキンカツ							★チキンカツ	だいたいぶら			
	③	ごぼうのソテー	ベーコン		★にんじん いんげん	にんにく ごぼう コーン		オリブオイル	しょうゆ しょうゆ しょうゆ				
①	白菜のスープ	☆ぶたにく		パセリ ★にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ しょうゆ					



## 秋の味覚！ さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まる  
と脂がのってきます。



★マークは静岡県産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。