



収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

※ 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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 30.8 g 22.7 g 3.0 g	そばろに使われているツナは、焼津で水揚げされたマグロが原料です。
	-	しょうゆごはん				旬の食材 ごぼう	★しょうゆごはん	旬の食材 里芋				
	②	ツナと玉子のそばろ	★まぐろあぶらづけ ★たまごそばろ			しょうが	さとう	さけ しょうゆ				
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							798 kcal 36.0 g 27.0 g 3.7 g	給食の主食は、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 ピーマン	しょうが にんにく コーン	さとう でんぶん	だいたいあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ ソース あかワイン			
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							677 kcal 29.7 g 13.6 g 3.0 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに漬けて焼いています。甘辛い味でご飯が進みます。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鶏肉の照り焼き	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 27.4 g 18.2 g 3.1 g	カレーのような丼料理は食べやすいので、よくかまずに食べてしまいがちです。意識してかんで食べるようにしましょう。
	-	麦ごはん					★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 しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ソース			
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							723 kcal 33.1 g 15.1 g 3.8 g	旬のさつまいもを揚げて、甘辛いたれで和えました。季節の味を楽しみましょう。
	-	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 ★なると ★やきぶた		にんじん ★こまつな	たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ しょうが にんにく	旬の食材 さつまいも	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう がらスープ しょうゆ				
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							663 kcal 26.9 g 13.2 g 2.4 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理です。今回はじゃがいもを加えて、食べごたえのある仕上がりになりました。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鮭のちゃんちゃん焼き	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			
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 24.8 g 20.4 g 3.2 g	静岡県の特産物、黒はんぺんにはアジ、イワシ、イカリダイが丸ごと使われています。カルシウムたっぷりです。
	-	ごはん(きぬむすめ)	1・2年生:1まい 他学年:2まい				★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	だいたいあぶら	しお			
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							762 kcal 30.4 g 25.7 g 2.7 g	白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、汁物にして食べると栄養をがさずとることができます。
	-	パン					旬の食材 白菜					
	①	白菜のクリーム煮	とりにく ワインナー	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ コーン	こむぎこ じゃがいも	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			
15 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							690 kcal 27.8 g 16.9 g 2.5 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。か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	★ぶたにく ★やきどうふ	旬の食材 チンゲン菜	チンゲンサイ にんじん	★ねぶかねぎ たけのこ ☆しいたけ しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお みりん しょうゆ			
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 30.5 g 19.2 g 2.5 g	マーボー豆腐の豆腐の代わりに大根を使ってみました。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	だいこん たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ			





収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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			
17	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						809 kcal 37.1 g 25.9 g 4.9 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。レモンに含まれるクエン酸は体のつか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	レモンかじゅう	でんぶん さとう	だいたいあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ			
18 (木)	① コーン入り玉子スープ	★たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりふし さけ しお こしょう しょうゆ		761 kcal 32.4 g 23.1 g 2.5 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の根深ねぎを混ぜ込みました。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ごはん(う宮米)					★ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	☆ごはん				
19 (金)	① 肉丼の具	☆ぶたにく ★とうふ みそ		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		736 kcal 34.0 g 14.3 g 4.0 g	肉丼は、豚肉をたっぷり使ったボリュームのある料理です。よくかんで食べましょう。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ごはん					☆ごはん					
22 (月)	① 野菜スープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりふし ブイヨン しろワイン しお こしょう		753 kcal 36.0 g 28.4 g 4.2 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。パンにはさんで食べてもおいしいです。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- 減量丸パン					パン					
24 (水)	① さんまの塩焼き	さんま								717 kcal 32.9 g 22.0 g 2.8 g	旬のさんまが主菜の和食献立です。ごはんとおかず、汁物を上手に組み合わせさせて食べましょう。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ごはん					☆ごはん					
25 (木)	① ハヤシライス	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく 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 ブイヨン デミグラスソース ソース		734 kcal 26.4 g 16.5 g 2.7 g	サラダは見た目を工夫しました。赤ピーマンやコーンを入れると、彩りがよくなり食欲が増しますね。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- 麦ごはん					☆むぎごはん					
26 (金)	① ひよこ豆のカレースープ	とりにく		にんじん トマト	★キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	ひよこめ さとう	こめあぶら	しお こしょう しろワイン カレーコ ブイヨン		806 kcal 36.4 g 14.5 g 3.9 g	トルティージャはスペインの料理です。卵と具を一つずつカップに入れて、給食センターのオーブンで焼いて作りました。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- パン					パン					
29 (月)	① あじのバリバリ揚げ	あじ								692 kcal 33.1 g 19.5 g 3.1 g	あじのバリバリ揚げは、しっかり揚げたので丸ごと食べられます。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん					
30 (火)	① 厚焼玉子	★あつやきたまご								793 kcal 26.1 g 23.8 g 3.6 g	冬本番はすぐそこです。1日3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。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- 菜めし					☆なめし					

富士宮の日

11月21日は「食卓の日」

11月24日は和食の日

ふるさと給食の日

旬の食材
根深ねぎ

丸ごと揚げました。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

きれいに手を洗おう!!



せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手のこうをしっかりと洗おう。指と指の間やつめ、手首もよく洗ってから、水で洗い流そう。

