



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのことこ かぶ さといも ねぶかねぎ 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 告 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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				
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 24.1 g 21.3 g 1.9 g 72.2 g	野菜とアーモンドを サウザンアイランド レッシングで和えた サラダです。いつもと 違う食感を楽しんで みましょう。
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン		
	③	アーモンドサラダ				★キャベツ ききゅうり コーン		アーモンド サウザンアイランド ドレッシング	しお		
	-	いちごとりんごのミックスジャム						ジャム			
5 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 20.3 g 18.3 g 1.9 g 79.1 g	魚はフライだと食べ やすいという声がよく 届きます。ふりは魚 の中でも食べやすく 人気があります。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	ぶりのフライ	ぶりのフライ						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		
	①	すましじる	★とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 23.7 g 19.9 g 1.9 g 83.5 g	りんごは秋が旬で す。りんごの皮には 全体の約3分の1の 栄養が含まれていま す。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★いりたまご			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
	①	だいこんとしめじのみそしる	あぶらあげ みそ ★とうふ		★はねぎ	★だいこん しめじ	じゃがいも		いりこ		
	③	りんご				りんご					
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 25.4 g 18.5 g 2.1 g 92.1 g	富士宮でとれたさつ まいもを使ったかき あげです。うどんと一 緒においしく食べて もらえるとうれしいで す。
	-	うどん						★うどん			
	②	さつまいもいりかきあげ			★にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	★さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお		
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ さとう		しお		
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 25.1 g 19.3 g 2.2 g 76.8 g	魚を骨まで食べられ るように柔らかく煮て あります。よくかんで 食べましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	③	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに								
	②	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
	①	とうにゅういりみそしる	とりにく ★とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ		
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 22.6 g 15.3 g 1.9 g 97.7 g	今日の海藻サラダ は、いつもと違うド レッシングで和えて います。かんきつの さっぱりとした味で す。
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	ビーンズカレー	★ぶたにく だいず とりにく	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 ミックスビーンズ カレールウ	あぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
	③	かいそうサラダかんきつドレッシングあえ		かいそう		★きゅうり コーン			しお かんきつドレッシング		
	12 (水)										
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						527 kcal 24.8 g 21.6 g 3.0 g 62.5 g	富士宮の卵を使った オムレツに、静岡県 内でとれたきのこを 使ったソースをかけ て食べてみましょう。
	-	パン						★パン			
	②	ふじのみやさんたまごのオムレツ	★オムレツ								
	③	オムレツよきこのソース	★ぶたにく			たまねぎ ★しいたけ マッシュルーム	さとう	あぶら	あかワイン ウスターソース デミグラスソース しお ケチャップ		
	①	ポトフ	ベーコン ウインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ★かぶ ★だいこん			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 27.7 g 12.3 g 2.5 g 86.6 g	13～20日はふるさと 給食週間です。富士 宮や静岡県内の食 材や料理をたくさんと り入れています。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	いくどんのぐ	★ぶたにく なると		★にんじん	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん		
	③	やさいのさっぱりあえ			★こまつな	★もやし	さとう		しお しょうゆ す		
	②	きつかみかん				★みかん					
17 (月)											





令和 7 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 ※

秋はおいしい食べ物がたくさんとれる季節です。旬の食材をたくさん使い、11月24日(いい日本食=和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

Bコース

今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこと こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご 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 しじょうたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しじつ
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>ふるさと給食の日</div> <div>583 kcal 30.2 g 19.2 g 2.1 g 76.8 g</div>	焼きそばだけでは主食の量が足りないの、いつもより小さめのパンをつけてあります。	
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ふじのみややきそば	★ふたにく あおさいりいわしこ			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす			さけ ちゅうのうソース ウスターソース
	①	あさぎりたまごのスープ	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 しろワイン しお こしょう			
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>11月24日は「和食の日」</div> <div>548 kcal 21.5 g 18.8 g 1.8 g 76.1 g</div>	11月24日は和食の日です。だしをとるときにも使う「かつお節」を、今日は自分で和え物にかけて食べてみましょう。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのたつたあげ	★さばのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	やさいのセルフおかかあえ	<div>野菜にかけて食べてね</div>	★ほうれんそう ★にんじん	はくさい	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	-	かつおのけずりふし(おかかあえトッピング)	★かつおぶし								
	①	あきのすましじる	とうふ かまぼこ		★にんじん	しいたけ たけのこ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>毎月19日は食育の日</div> <div>富士宮の日</div> <div>567 kcal 26.0 g 16.9 g 2.3 g 80.3 g</div>	富士山ちゃんこは初登場の献立です。酒かすが入っているの、まみがたっぷりです、体があたたまります。	
	-	ごはん					★ごはん				
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★もやし きゅうり		ごま			しお
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>角切りのにじますの中の骨に気を付けて食べてください。身がほぐれると、汁の中にも骨が出ます。</div> <div>骨注意</div> <div>528 kcal 24.2 g 17.9 g 2.2 g 72.6 g</div>	畑の肉といわれる大豆を使ったコロッケです。静岡県内でとれた大豆を使っています。	
	-	パン					★パン				
	②	けんないさんだいずコロッケ				★だいずコロッケ	だいずあぶら				
	③	やさいのガーリックパジルソテー		★にんじん ★ブロッコリー パジル	★キャベツ たまねぎ にんにく		オリーブオイル	しお こしょう パジル			
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>566 kcal 23.8 g 18.3 g 2.0 g 82.9 g</div>	旬のさといもに含まれるぬめりは「ガラクトタン」という食物繊維で、おなかの調子をととのえる効果があります。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ			さとう でんぶん		みりん しょうゆ さけ			
	③	そくせきづけ			★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>574 kcal 23.7 g 29.6 g 2.8 g 56.7 g</div>	みなさんの熱いリクエストにお応えて、揚げパンの回数を増やしました。ココア味の登場です。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	げんりょうココアあげパン				★パン さとう	だいずあぶら	ココアのもと			
	③	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ			しお こしょう
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>648 kcal 27.1 g 20.1 g 2.5 g 93.9 g</div>	ハヤシライスやカレーは、意識しないとあまりかまずに食べてしまいがち。よくかんでから飲み込むようにしてみましょう。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ふたにく	★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 デミグラスソース	あぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース			
	②	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ		コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>546 kcal 24.2 g 14.9 g 2.4 g 81.1 g</div>	マーボー大根は、大根をマーボー豆腐のように調理した料理です。大根には体を温める効果もあります。	
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボーだいこん	★ふたにく みそ	★はねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ	さとう でんぶん	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 ケイトンタン			
	③	パンサンズー	ハム	★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す			



富士宮産の食材で作る!!

富士山ちゃんこが給食に登場!



Aコース19日

Bコース20日

中コース18日

にじまずの骨に
気を付けて
食べてください🍴



富士山ちゃんこは、大相撲高砂部屋で特別に考案いただいた、にじまずや鶏肉、野菜など、富士宮産の食材をたっぷり使ったちゃんこ鍋です。今回は富士高砂酒造さんの酒かすを使わせていただいています。

★材料(4人分)

鶏肉	80g	えのきたけ	30g
にじまず	70g	キャベツ	60g
酒	小さじ1	あつあげ	30g
酒かす	小さじ1	砂糖	小さじ2
だいこん	80g	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	30g	みそ	大さじ2
こんにゃく	30g	葉ねぎ	10g
		だし(いりこ)	500ml

★作り方

- ①大根、にんじんは短冊切り、こんにゃく、厚揚げは色紙切り、えのきたけは3等分、キャベツは1cm幅、葉ねぎは5mmの小口切りにする。
- ②鶏肉、にじまずは一口大に切る。
- ③だしを煮立て、鶏肉、にじまず、酒を入れ、あくをとる。
- ④酒かすを入れ、野菜を煮えにいのから入れる。
- ⑤材料が煮えたら、調味料を入れ、葉ねぎを入れて仕上げる。

★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。