

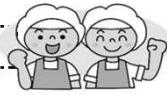
令和7年度 11月分学校給食献立予定表

* 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 *

Bコース

今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこ 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♪

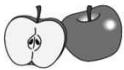
秋はおいしい食べ物がたくさんとれる季節です。旬の食材をたくさん使い、11月24日(いい日本食=和食の日)には和食のよさを感じられる献立にしました。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱく質 しつ しょえん 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					
			たんぱく質	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 サウサンラインド 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 バセリ	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				
	③	アーモンドサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		アーモンド サウサンラインド ドレッシング	しろワイン しお こしょう ブイヨン			
	-	いちごとりんごのミックスジャム					ジャム		しお			
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。ぶりは魚 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					だいすあぶら				
	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	すまじる	×どうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ			だしこぶ 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 ★りいたまご				しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ			
	①	だいこんしめじのみそしる	あぶらあげ みそ ×どうふ		★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	さつまいもりいきあげ		★にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	★さつまいも こむぎこ	だいすあぶら	しお				
	①	うどんつけ	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		だしこぶ さけ しょうゆ こんごうけりぶし 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 ☆どうふ 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 だいす とりにく	スキミルク	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じやがいも 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)	給食はありません										
13 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					☆パン	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										
	②	ふじのみやさんのオムレツ	★オムレツ									
	③	オムレツようきのこソース	★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 ワインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ☆かぶ ★だいこん			こんごうけりぶし ブイヨン しおワイン しお こしょう しょうゆ			
14 (金)	-	チョコクリーム					チョコクリーム			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。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	にくどんのぐ	★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			
17 (月)	②	きつかみかん	ふじのくわ ふじのくわ	第3曜日は 「食卓の日」。 家族で食卓を 囲みましょう。	☆みかん						15日（土）はときめき山宮発表会で「お弁当の日」です 17日（月）は代休です	



©富士宮市さくちゃん

☆マークはしづおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。



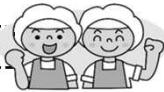
令和7年度 11月分学校給食献立予定表

※ 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。※

Bコース

今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこ 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



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。

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。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくしつ しょえん 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	ししつ				
18 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							583 kcal 30.2 g 19.2 g 2.1 g 76.8 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないので、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	ふるさと給食の日				
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく あおさいりいわしこ			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくす	ちゅうのうソース ウスターーソース			
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご	★にんじん バセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん			こんごうけずりぶし ブイヨン しづワイン しお こしょう			
19 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							548 kcal 21.5 g 18.8 g 1.8 g 76.1 g	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	のさばのたつたあげ	★さばのたつたあ げ		野菜にかけて 食べてね	★ほうれんそう ★にんじん	はくさい	さとう	ごま			
	③	やさいのセルフおかかあえ							しお しょうゆ			
	-	かつおのけずりぶし(おかかあえトッピング)	★かつおぶし									
20 (木)	①	あきのすまじる	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	567 kcal 26.0 g 16.9 g 2.3 g 80.3 g	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でうまいがたっぷりで、体があたまります。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	-	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)	①	のふじさんちゃんこ	★とりにく みそ ★にじます あつあげ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ こんにゃく	さとう			いりこ さけ ★さけかす しょうゆ	528 kcal 24.2 g 17.9 g 2.2 g 72.6 g	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。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	-	パン	れると、汁の中にも骨が出ます				☆パン					
	②	けんないさんだいすきコロッケ					☆だいすきコロッケ	だいすきあぶら				
	③	やさいのガーリックバジルソテー			★にんじん ★ブロッコリー バジル	★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 バジル			
25 (火)	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく	★にんじん ★こまつな	たまねぎ セロリ				こんごうけずりぶし ブイヨン しづワイン しお こしょう しょうゆ	566 kcal 23.8 g 18.3 g 2.0 g 82.9 g	旬のさといもに含まれるぬめりは「ガラクタン」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。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	-	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)	①	だいこんとさといものみそしる	みそ あぶらあげ	★はねぎ	★だいこん たまねぎ	★さといも			いりこ	574 kcal 23.7 g 29.6 g 2.8 g 56.7 g	みんなの熱いリクエストにお応えして、揚げパンの回数を増やしました。ココア味の登場です。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	②	げんりょうココアあげパン				☆パン さとう	だいすきあぶら	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				
	①	マカロニ入りカレースープ	★ぶたにく かまぼこ	★にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ				こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレー			
27 (木)	-	チーズ	チーズ							648 kcal 27.1 g 20.1 g 2.5 g 93.9 g	ハヤシライスやカレーは、意識しないとあまりいませんが、食べてしまします。よくからんでから飲み込むようにしてみましょう。	
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう									
	-	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 バセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ 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							546 kcal 24.2 g 14.9 g 2.4 g 81.1 g	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	★ぶたにく 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 ごまあぶら	しお しょうゆ す				
	-	パンサンスー	ハム	葉ねぎ だし(いりこ)	10g 500ml							

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

にじますの骨に
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、にじますや鶏肉、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もらっています。



★材料(4人分)

鶏肉 にじます	80g 70g	えのきたけ	30g
酒	小さじ1	キャベツ	60g
酒かす	小さじ1	あつあげ	30g
だいこん	80g	砂糖	小さじ2
にんじん	30g	しょうゆ	大さじ1/2
こんにゃく	30g	みそ	大さじ2
		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、にじますは一口大に切る。
- ③だしを煮立て、鶏肉、にじます、酒を入れ、あくをとる。
- ④酒かすを入れ、野菜を煮えにいくものから入れる。
- 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。

★マークはしずおかげんなさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。