

[献立予定表]

2025年 11月

富士吉田市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
4 火	コッペパン (ブラック&ホワイト)	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ココア	今日は、サーモンフライを手作りしました。 サーモンを水で溶いた小麦粉につけ、パン粉をつけ、油で揚げて完成です。 約4000枚のサーモンフライを作りました。 サクサクでおいしいサーモンフライです。
	てづくりサーモンフライ (ソース)		さけ		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	はなやさいのソテー		ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	オリーブあぶら	
	コンソメスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	オリーブあぶら じゃがいも	
5 水	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	<u>地場産物：こめ</u> 厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。豆腐にくらべ、型崩れしにくくなり、水分が抜けているので、栄養も豊富です。 たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が多くとれます。
	さわらのピリからやき		さわら	しょうが		
	さといものものにもの		いか	こんにやく いんげん にんじん	さといも、さとう	
	あつあげとこまつなのみそしる		にぼし なまあげ みそ わかめ	にんじん えのきたけ こまつな	じゃがいも	
6 木	はいがまるパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はいが	今日のペンネのコンソメソテーには、2種類のビーマンが入っています。 ビーマンはビタミンCやカロテンを多く含んでいます。 ビタミンC熱に弱く、水に溶けやすいためさっとソテーしたりスープにして汁ごと食べるような調理がおすすめです。 加熱しても失われにくいです。 カロテンは、油にとけやすいので、油で炒めると吸収がよくなります。
	えびカツ		えび たら	たまねぎ	こめあぶら パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	
	ペンネのコンソメソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ きビーマン ビーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ 	オリーブあぶら じゃがいも	
	りんご (生)			りんご (生)		
7 金	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	<u>地場産物：さつまいも</u> 秋がすっかりふかまってきました。 ポークカレーには、かぼちゃ、さつまいもがはいっています。 かぼちゃやさつまいもが最もおいしいくなる時期は秋から冬にかけてです。 収穫されてから2～3ヶ月「追熟」させることで甘みが増します。
	あきのポークカレー		ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ あかビーマン れんこん かぼちゃ	こめあぶら さつまいも ルウ	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし	ドレッシング	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
10 月	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	<u>地場産物：こめ</u> みなさん魚は好きですか？給食ではひと月に6～7回くらい魚がでます。 魚には、成長期の体をつくるために必要な栄養素、たんぱく質やカルシウム、頭と体により働きをする油を含んでいます。 魚が苦手な人も食べやすいように工夫していますので、おいしくたべてください。
	さばのしおやき		さば			
	たくあんのあえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	とんじる		ぶたにく にぼし なまあげ みそ	しょうが にんじん だいこん しめじ こんにやく ねぎ	こめあぶら さつまいも さといも	
11 火	ジョアブルーベリー		だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	バジルは、イタリア料理には欠かせないハーブです。 日本では、明治時代から乾燥したものが使われ、2000年頃から生のバジルが使われるようになりました。
	ソフトフランスパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	
	チキンバジルやき		とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら	
	マカロニサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
	クリームスープ		ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	オリーブあぶら じゃがいも	
12 水	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	<u>地場産物：こめ、きくらげ</u> こめ油は、「米ぬか」からとれます。 他の油に比べて酸化しにくく、かおりやくせが少ないという特徴があります。 給食では、炒め物や揚げ物に使用しています。
	マーボどうふ		ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
	やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	ちゅうかたまごスープ		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ <u>きくらげ</u> しいたけ ほうれんそう	でんぶん	
13 木	バターロール	○	だっしふんにゅう たまご		こむぎこ さとう マーガリン	気温が低くなり空気が乾燥してかぜやインフルエンザなどのウイルスが活発に活動する季節です。 抵抗力や免疫力を高めるためには一日三食栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、適度な運動をし、十分な睡眠と休養が大切です。 今日のオムレツは山梨県のたまごを使ったオムレツです。
	やまなしけんさんたまごの プレーンオムレツ		たまご		さとう あぶら でんぶん	
	にくやさいソテー		ぶたにく	にんにく にんじん もやし キャベツ しめじ あかビーマン きビーマン	こめあぶら	
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう クリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	バター こむぎこ	
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう	
14 金	ごはん	○			<u>こめ</u>	<u>地場産物：こめ</u> 今日は和食の献立です。 給食では一汁二菜です。 和食の基本に、「一汁三菜」または「一汁二菜」という言葉があります。一汁三菜とは、ごはんの他に、汁物と主菜1品、副菜2品がそろっている献立です。 栄養バランスがととのいやすくなります。
	さけのゆずみそやき		さけ みそ	ゆず	さとう	
	ごもくきんぴら		ぶたにく だいず	ごぼう にんじん しいたけ	こめあぶら さとう ごま	
	ゆばのすまししる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ ゆば わかめ	にんじん えのきたけ みつば		

[献立予定表]

2025年 11月

富士吉田市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
17月	むぎごはん	○			こめ むぎ	地場産物：こめ、きくらげ 今日は、約6900個のえびしゅうまいを蒸しました。小学生が一人2個ずつ、中学生が一人3個ずつ食缶に入れます。数を間違えないように集中して作業をします。数が違うともう一度数え直します。
	チンジャオロース		ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかピーマン きピーマン	こめあぶら でんぶん	
	えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	
	ちゅうかスープ			にんじん もやし にら チンゲンツァイ きくらげ しいたけ		
18火	まるパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	地場産物：ミニトマト 明見地区にあるトマト屋さんから、びっかびかでつやつやのミニトマトが給食センターに届きます。真っ赤で甘くておいしいミニトマトです。
	てりやきチキン		とりにく		さとう	
	フルーツトマトのサラダ			レタス ブロッコリー きゅうり ミニトマト	ドレッシング	
	あきやさいのクリームシチュー		ぶたにく きゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	オリーブあぶら さつまいも	
19水	いなりずし	○	だいず あぶらあげ	けんみんのひきゅうしょく	こめ さとう ごま でんぶん	地場産物：かぼちゃ 11月20日は県民の日です。ほうとうは、山梨県の郷土料理です。昔、武田信玄が戦の時に、兵士たちの健康を考えて野菜たっぷりのほうとうをふるまったと言われています。今日は、山梨県産の甲州みそを使っています。
	しんげんほうとう		にぼし とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ しいたけ かぼちゃ ねぎ	ほうとう	
	かつおフライ		かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	やさいのおかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
	やまなしけんさんぶどうゼリー			ぶどう	さとう	
21金	くりごはん	○		わしよくのひ きゅうしょく	こめ くり	地場産物：こめ 11月24日は和食の日です。和食は世界でも注目されています。2013年には、日本人の伝統的な食文化として、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。いつまでも守っていききたいですね。
	ほっけのしおやき		ほっけ			
	ちくぜんに		とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	こめあぶら さとも さとう	
	はくさいのみそしる		にぼし みそ	にんじん しいたけ はくさい こまつな	さつまいも	
25火	チーズパン	○	だっしふんにゅう チーズ		こむぎこ さとう	給食では、減塩給食に取り組んでいます。汁物の塩分を塩分計で計っています。0.5%～0.8%くらいになるように調整します。家庭でも塩分の取り過ぎに注意しましょう！
	とりにくのマッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ マッシュポテト	
	カラフルサラダ			きゅうり もやし にんじん きピーマン ブロッコリー	ドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー レッドキドニー（あかいんげんまめ）	にんじん たまねぎ セロリー トマト	オリーブあぶら さとう じゃがいも マカロニ	
26水	あきのふきよせごはん	○	とりにく こおりどうふ	にんじん しいたけ ごぼう しめじ	こめ むぎ こめあぶら さとう	地場産物：こめ ごまには、セサミンという栄養があります。セサミンは細胞が酸化するのを防いでくれちいさなごまもよくかんでたべましよう
	さけのごまやき		さけ	まごわやさしいきゅうしょく	ごま	
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	こめあぶら じゃがいも さとう	
	わかめとうふのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ だいこん		
27木	そぼろパン（小学校）	○	だっしふんにゅう	ふだいちゅう リクエストきゅうしょく	こむぎこ さとう マーガリン	富台中のリクエスト給食です。毎年、市内4つの中学校の3年生から卒業までに食べたい給食のリクエストを聞いています。やはり、きなこ揚げパン、お米のタルトはダントツの人気です。
	きなこあげパン（中学校）		だっしふんにゅう きなこ		こむぎこ さとう こめあぶら	
	ミートボール		とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん あぶら	
	かいそうサラダ		まぐろ かいそう	レタス きゅうり	ドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	バター オリーブあぶら	
	おこめのタルト		ぎゅうにゅう たまご れんにゅう だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン こめこ あぶら	
28金	げんまいいりごはん	○		かみかみきゅうしょく	こめ げんまい	地場産物：こめ 給食センターでは、お米を1日に230kg炊きます。お米は、機械で自動で重さを計り、自動で洗米し、自動で炊飯釜に入り、自動でご飯が炊き上がります。今日は玄米と一緒に炊きました。よくかむとプチプチとして楽しい食感です。
	ぶたにくしょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく		
	カレーきんぴら		ぶたにく	ごぼう にんじん グリンピース	こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	
	だいこんのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運 営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。）