



※ 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 ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、并料理などを取り入れました。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: じゃがいも・とうがんと・なす・キャベツ・さつまいも

◆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◆

Table with columns: 日曜日, 食番号, こんだてめい, おもに体をつくるものになる食品, はたらき (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), ちょうみりょう・その他, エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんすいけい, みなさんへのひとこと. Rows include dates from 27 to 10 with menu items like ぎゅうにゅう, ごはん, ふたきもチいため, etc.

ふるさと給食の日

☆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。

日曜日	食番号	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質しよ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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品										
			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						
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							593 kcal 27.5 g 18.5 g 2.4 g 83.9 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいのにこたえてご飯に合う味にしました。					
	-	ごはん					★ごはん										
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいちあぶら	しお	こしょう さけ			しょうゆ				
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー								しお				
①	かきたまじる	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん			だしこんぶ	しょうゆ さけ	こんごうけずりぶし	しお					
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 27.5 g 15.5 g 1.8 g 82.2 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。					
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん									
	②	あじつけがんと	あじつけがんと														
	③	ぶたにくとこんにやくのわふういため	★ぶたにく		ひじき	にんじん きやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ			みりん				
①	みやじる	とりにく みそ ★とうふ			にんじん ★はねぎ	★とうがんと	じゃがいも			いりこ							
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g 68.2 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。					
	-	ナン						ナン									
	①	キーマカレー	1〜2年:50g 3〜5年:70g 6年・先生:100g	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお			チャツネ カレー ウスターソース	パイオン			
	③	かいそうサラダ			かいそう		★きゅうり	コーン					あおじそドレッシング	しお			
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							563 kcal 17.5 g 24.4 g 1.9 g 84.2 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。					
	-	ごはん						★ごはん									
	②	はるまき	はるまき						だいちあぶら								
	③	ナムル			にんじん ★こまつな	★もやし			ごま ごまあぶら	しお			しょうゆ				
①	わかめスープ	とうふ		わかめ	にんじん	えのきたけ もやし ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし ケイトンタン	さけ	しょうゆ	しお	こしょう				
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							601 kcal 27.7 g 20.4 g 2.3 g 80.1 g	今日のみそ汁は、豆乳入りです。豆乳が入ると、いつものみそ汁よりも柔らかくなります。					
	-	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 ★たまご				しょうが	さとう		さけ			しょうゆ				
	③	キャベツのかおりあえ			しそ		★キャベツ	きゅうり					しお				
①	とうにゅういりこんさいじる	★ぶたにく みそ とうふ、とうにゅう			にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ				いりこ							
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							567 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 70.0 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。					
	-	パン						★パン									
	②	なつやさいのピザソースチーズカップ焼き	ハム		チーズ	トマト バジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	さとう	じゃがいも				ケチャップ ウスターソース	こしょう			
	①	ひよこまめいりやさいスープ	★ぶたにく		にんじん ★こまつな トマト パセリ	にんにく たまねぎ ★キャベツ セロリ	さとう ひよこまめ じゃがいも		こめあぶら	しるワイン			しお	こしょう パイオン			
-	チョコクリーム							チョコクリーム									
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライス、人気メニューの一つです。よくかんで食べましょう。					
	-	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 パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ		こめあぶら	あかワイン			しお	こしょう チャツネ パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース			
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ	コーン		イタリアン ドレッシング	しお							
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							585 kcal 23.4 g 22.2 g 1.9 g 74.0 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のほたつきを良くしてくれます。					
	-	ごはん						★ごはん									
	②	さばのみそに	さばのみそに														
	③	きゅうりのすのもの			わかめ		★きゅうり	さとう		しお			しょうゆ	す			
①	とうふとこまつなのすましじる	とうふ かまぼこ			にんじん ★こまつな	えのきたけ			こんぶだし	かつおだし	しお	しょうゆ	さけ	みりん			
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							535 kcal 29.1 g 21.7 g 2.3 g 61.7 g	給食の前には、しっかり手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。					
	-	ことうパン						★パン									
	②	ホキアーモンドフライ	ホキアーモンドフライ						だいちあぶら								
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★こまつな	たまねぎ	★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし			こしょう	しるワイン	パイオン	しお	
-	スライスチーズ			チーズ													
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							635 kcal 20.9 g 19.3 g 1.9 g 99.7 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。					
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん									
	②	くろはんぺんフライ	くろはんぺんフライ						だいちあぶら								
	③	こまつなごまあえ			にんじん ★こまつな	★もやし	さとう	ごま	しお	しょうゆ							
①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	★さつまいも			いりこ								
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							564 kcal 18.7 g 12.3 g 1.7 g 97.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に里芋を入れました。					
	-	ごはん						★ごはん									
	②	ほっけのしおやき	ほっけのひもの						こめあぶら								
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ		にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお	しょうゆ							
①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん	しいたけ	さといも		だしこんぶ	みりん	こんごうけずりぶし	さけ	しお	しょうゆ			
-	つきみだいふく						つきみだいふく										
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 23.0 g 18.2 g 2.1 g 81.9 g	かぼちゃ入りミルクスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にこれ主菜になります。					
	-	パン						★パン									
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	とりにく		★ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	かぼちゃ	たまねぎ	コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら			パター	しお	こしょう	パイオン	しるワイン
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ			フレンチ ドレッシング	しお							
②	オレンジ					オレンジ											

★マークはしよくえんさん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよいです。