



※ 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 ※

今月の旬の食材：じゃがいも・とうがんとん・なす・キャベツ・さつまいも

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、よくかんで食べよう 🍀

日曜日	食卓番号	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 炭水化物	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				
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 29.3 g 17.2 g 1.8 g 114.1 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍷の童田揚げ🍷	あじてんぶんつき						だいたいあげ			
	③	金平ごぼう	さつまあげ			にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							745 kcal 33.0 g 24.2 g 2.9 g 106.3 g	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つです。本場では白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では大豆を使用しています。
	-	パン						☆パン				
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにく ワインナー だいたい			にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	さとう じゃがいも	オリーブオイル	あかワイン しお ちゅうのうソース ブイヨン トマトケチャップ		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン			コールスロー ドレッシング	しお		
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							688 kcal 28.3 g 19.8 g 2.6 g 104.0 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに調理員さんがいてねいに作りました。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	松風焼き	とりにく みそ				しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう			しお しょうゆ		
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							725 kcal 28.1 g 27.8 g 4.0 g 95.8 g	フランクフルトと野菜は、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	-	パン						☆パン				
	②	ホットドッグの具(フランクフルト)	フランクフルト					さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
	③	ホットドッグの具(野菜)			にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ		
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							696 kcal 32.0 g 15.3 g 3.7 g 111.2 g	今日は食欲増進メニューです。香辛料を使った豚キムチ炒めや、口当たりの良いつる食感の春雨スープが食欲をそそります。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	豚キムチ炒め	☆ぶたにく			にんじん にら	たまねぎ ☆もやし キムチ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	春雨スープ		わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ		はるさめ		さけ みりん がらスープ ケイトン しょうゆ しお しょうゆ		
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 29.2 g 15.1 g 2.8 g 118.1 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん						☆ごはん				
	③	🍷の柑橘煮🍷	いわしの かんきつに									
	②	ひじきと大豆の煮物	ちくわ だいたい	ひじき		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
4 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							731 kcal 35.1 g 23.6 g 4.0 g 101.8 g	大豆を未成熟なうちに収穫したものが枝豆です。枝つきのまま扱われることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく			しろワイン しお しょうゆ カレー ケチャップ			
	③	枝豆入りサラダ				★キャベツ ★きゅうり えだまめ			ごまドレッシング	しお		
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							685 kcal 20.8 g 19.2 g 2.3 g 111.9 g	富士宮特産のみやびねぎを使用した、おいしい味噌汁です。
	-	わかめごはん(富士宮産コシヒカリ)						☆わかめごはん				
	②	富士山コロッケ							コロッケ	だいたいあげ		
	③	即席漬				たくあん ★キャベツ きゅうり				しお		
6 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							714 kcal 32.6 g 17.2 g 3.0 g 111.9 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	親子丼の具	とりにく なんと ★たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ しらたき ★ねぶかねぎ		さとう		さけ みりん しょうゆ		
	③	ごぼうの和え物			にんじん	★きゅうり ごぼう			わふう ドレッシング	しお		
9 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							684 kcal 37.7 g 17.3 g 3.2 g 102.2 g	給食では、うま味調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。
	-	中華麺						☆ちゅうかめん				
	①	醤油ラーメンスープ	☆ぶたにく なんと やきぶた		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし にんにく ★ねぶかねぎ				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 ガラスープ しょうゆ		
	③	小魚入り青のりポテトビーンズ	だいたい	あおのり にぼし				じゃがいも でんぶん	だいたいあげ	しお		
10 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							727 kcal 33.8 g 17.6 g 2.9 g 116.7 g	塩昆布は、うまみのかたまりなので、それ以上の味をつけなくても料理がおいしく仕上がります。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく しいたけ		じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	③	キャベツと小松菜の塩昆布和え			しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお		

ふるさと給食の日



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

日曜日	食卓番号	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 炭水化物	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					
11 (水)	-	牛乳									<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 	698 kcal 32.6 g 17.2 g 2.1 g 109.1 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。
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)											
	②	味噌汁	あじつげがんも										
	③	豚肉とこんにやくの和風炒め	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	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				
12 (木)	-	牛乳										720 kcal 34.4 g 24.5 g 4.2 g 97.7 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											
	①	キーマカレー	☆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 プイヨン				
	③	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお				
13 (金)	-	牛乳									742 kcal 32.1 g 20.6 g 2.9 g 111.0 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。	
	-	ごはん											
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ				
	③	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお				
17 (火)	-	牛乳									750 kcal 32.6 g 23.2 g 2.7 g 106.8 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											
	②	ツナと玉子のそぼろ	まぐるあぶらづけ ★たまご			しょうが	さとう		さけ しょうゆ				
	③	キャベツのかおり和え		しそ		★キャベツ きゅうり			しお				
18 (水)	-	牛乳									772 kcal 34.6 g 27.1 g 3.3 g 106.3 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦々な子にも食べやすい料理です。	
	-	パン											
	②	夏野菜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	ひよこ豆入り野菜スープ	☆ぶたにく		にんじん ★こまつな トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ セロリ	さとう ひよこめ じゃがいも	こめあぶら	しろワイン しお こしょう プイヨン				
19 (木)	-	牛乳									812 kcal 21.1 g 31.9 g 2.4 g 113.0 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">毎月19日は 食育の日</div>	食器やトレイ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。
	-	パン											
	②	春巻き	はるまき						だいずあぶら				
	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				
20 (金)	-	牛乳									731 kcal 27.7 g 25.3 g 2.2 g 99.1 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。</div>	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきを良くしてくれます。
	-	ごはん											
	②	鯖のみそ煮	さばのみそに										
	③	きゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	さとう		しお しょうゆ す				
24 (火)	-	牛乳									771 kcal 37.6 g 27.1 g 3.9 g 100.5 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。	
	-	黒糖パン											
	②	ホキアーモンドフライ	ホキアーモンドフライ						だいずあぶら				
	①	じゃがいも入り野菜スープ	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 しろワイン プイヨン しお				
25 (水)	-	牛乳									768 kcal 28.2 g 21.8 g 3.2 g 120.6 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。	
	-	麦ごはん											
	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 プイヨン 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 コーン ★キャベツ		イタリヤ ドレッシング	しお				
26 (木)	-	牛乳									<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">お月見給食</div> 	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											
	②	ほっけの塩焼き	ほっけのひもの						こめあぶら				
	③	キャベツとちくわの炒め煮	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				
27 (金)	-	牛乳									718 kcal 28.6 g 21.9 g 2.9 g 110.1 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とれ主菜になります。	
	-	パン											
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	とりにく		★きゅうり ゆう 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 バター	しお こしょう プイヨン しろワイン			
	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			
30 (月)	-	牛乳									<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div> 	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨までとれ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産の郷土食です。	
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)											
	②	黒はんぺんフライ	くろはんぺんフライ						だいずあぶら				
	③	小松菜のごま和え			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
①	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	★さつまいも		いりこ					

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。