



※ 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 ※

爽やかな秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						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				
			たんぱく質	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	しよ			
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 24.6g 20.4g 2.8g 74.0g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。キャベツに味はつけてありません。ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					★パン				
	②	いかフライ	イカフライ						だいたいあぶら		
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお		
	①	コーンいりたまごスープ	とりにく ★たまご		★はねぎ にんじん	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうげずりぶし しお しょうゆ		
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						523 kcal 24.8g 12.5g 2.5g 82.8g	れんこんはビタミンCが多い野菜です。大きく空いた穴は、泥の中で育つれんこんが成長に必要な空気を取り入れるためのものです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	🍁 さけのしおやき 🍁	しおさけ								
	③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
3 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						598 kcal 27.5g 18.4g 2.0g 84.2g	ジャージャー豆腐とは、中国料理のひとつで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味です。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ジャージャン豆腐	★ぶたにく あつあげ		にんじん ★チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ からスープ トウバンジャン オイスターソース		
	③	もやしとはるさめのちゅうかあえ			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 す しょうゆ		
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 26.8g 19.1g 2.2g 81.8g	ミートソースは手作りのルウを使っています。味にコクが出ます。
	-	ソフトめん					★ソフトめん				
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル こめあぶら バター	あかワイン しお こしょう パイオン ケチャップ ウスターソース		
	③	イタリアンサラダ			にんじん	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお		
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 26.0g 18.5g 1.8g 84.6g	金時豆の甘煮は「著休め」としての一品です。食事の途中で気分転換をするために食べるちよとした料理のこです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ		さとう しお		
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 26.5g 17.0g 2.3g 96.9g	いつもの肉じゃがにカレーを入れて、ひとあじ違う仕上がりにしました。煮物なので汁は少ないです。上手に分けてくださいな。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	カレーにくじゃが	★ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー みりん		
	②	🍁 ししゃもフライ(1人1ひ) 🍁		ししゃもフライ			★キャベツ		ごま しお		
9 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 26.9g 18.3g 1.9g 75.6g	「富士宮焼きそば」の回数を増やしてくださいという声が多く届きます。今年度は焼きそばの回数を増やしています。
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ふじのみやきそば	★ぶたにく	あおさいりわし しこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	ちゅうのうソース ウスターソース さけ こんごうげずりぶし しお こしょう しろワイン パイオン しょうゆ		
	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく		かぶのは にんじん パセリ	たまねぎ かぶ					
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						600 kcal 26.1g 18.5g 2.6g 86.6g	さつまいもがおいしい季節です。秋の味覚を楽しみましょう。
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	ぶたにくとさつまいものあまからあえ	★ぶたにく				しょうが	★さつまいも でんぶん さとう	だいたいあぶら しょうゆ さけ みりん		
	③	ほうれんそうのおかかあえ	★かつおぶし		ほうれんそう	★キャベツ			しお しょうゆ		
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						612 kcal 19.6g 19.4g 2.2g 92.1g	10月15日は十三夜です。別名「粟名月」とも呼ばれることから、今回は栗を使ったデザートにしました。
	-	なめし					★なめし				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	もやしのゆかりあえ			しそ	★もやし きゅうり			しお		
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 24.7g 24.6g 1.9g 72.7g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、炒め物にはツナを入れて、たんぱく質がしっかりとれるようにしました。
	-	パン					★パン				
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら なまクリーム	パイオン しろワイン しお こしょう		
	③	キャベツとツナのソテー	まぐるあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
16 (水)											
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 24.0g 17.6g 2.4g 74.0g	あじをカリカリになるまでじっくり揚げました。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	🍁 あじのバリバリあげ 🍁		あじのひらき					だいたいあぶら		
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ		だいこん しめじ ★ねぶたねぎ			いりこだし			

富士宮の日

十三夜こんだて

給食はありません

ふるさと給食の日



※ 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 ※

爽りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

Main menu table with columns for date, food items, ingredients, and nutritional information. Includes special notes like '第3日曜日は「食卓の日」' and 'ふるさと給食の日'.

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

Word puzzle grid with numbers 1-5 and illustrations of a tooth and a fish.

- ① 金曜日のは次は？
② おなかの反対側。
③ 手で皮をむいて食べる果物。
④ まさかりかついて熊にまたがる力持ち。
⑤ 暗くなってきたよ。



Q. 魚への漢字 何と読むの？

Word puzzle grid with numbers 1-5 and illustrations of fish: 鯖, 鰯, 鱈, 鰹, 鮭.

★マークはは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。