



※ 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 ※

実りの秋、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 🍁

日曜日	食番号	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				
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							796 kcal 33.3 g 20.9 g 2.3 g 123.1 g	ジャージャン豆腐とは、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。
	-	麦ごはん					☆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 しいたけ しょうが にんにく	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		
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							729 kcal 30.7 g 24.3 g 3.7 g 102.5 g	いかは菌ごたえがあるので、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							だいずあぶら		
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ				しお		
3 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							711 kcal 32.4 g 17.8 g 3.4 g 109.9 g	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)の塩焼き🍣	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	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ あぶらあげ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ		じゃがいも		いりこ		
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							769 kcal 31.3 g 19.1 g 2.9 g 126.8 g	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なりました。煮物なので汁は少ないです。上手に分けてくださいね。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	カレー肉じゃが	☆ぶたにく あげポール		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	ごまあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん		
	③	小松菜とキャベツの塩昆布あえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお		
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							714 kcal 32.4 g 21.3 g 2.4 g 104.5 g	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 ごまあぶら バター	あかワイン しお こしょう フイヨン ケチャップ ウスターソース		
8 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 30.5 g 20.8 g 2.2 g 112.0 g	金時豆の甘煮は「着休め」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っとした料理のこです。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご		さやいんげん	しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	③	金時豆の甘煮						きんときまめ		さとう しお		
9 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							747 kcal 22.9 g 21.2 g 2.5 g 118.0 g	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、今回は粟を使ったデザートにしました。
	-	菜飯(なめし)						☆なめし				
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	もやしのゆかり和え			しそ	☆もやし きゅうり				しお		
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							689 kcal 31.3 g 20.7 g 2.6 g 99.8 g	「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。
	-	減量パン						☆パン				
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく	あおさいりいわしこ		★キャベツ		やきそばめん	ごまあぶら にくかす	ちゅうのうソース ウスターソース さけ こんごうけずりぶし しお こしょう しろワイン フイヨン しょうゆ		
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							750 kcal 30.8 g 21.0 g 3.0 g 114.3 g	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。
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)						☆ごはん				
	②	豚肉とさつまいもの甘辛和え	☆ぶたにく			しょうが		★さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん		
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 25.0 g 16.2 g 2.2 g 129.5 g	昨年度好評だった組み合わせのメニューです。うずらのたまごは少しずつかんで食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	中華あんかけの具	☆ぶたにく なると うずらのたまご		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ		でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ ケイトンタン		
16 (水)	🌸 給食はありません 🌸											
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							818 kcal 32.3 g 30.1 g 2.9 g 111.9 g	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	ごまあぶら バター なまクリーム	フイヨン しろワイン しお こしょう		



※ 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 🍁

Main menu table with columns for date, food items, ingredients, and nutritional information. Includes special days like 'Furusato and School Lunch Day' and 'Food Table Day'.

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 hints and illustrations of a tooth and a fish.

- ① 金曜日の次は？
② おなかの反対側。
③ 手で皮をむいて食べる果物。
④ まさかりかついで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 for fish names: 鯖, 鰯, 鰹, 鱈, 鰹

母C4④ ㄱㄴㄹㄷ ㄱㄴㄹㄷ ㄱㄴㄹㄷ ㄱㄴㄹㄷ