

令和 2 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しじょう
8/28 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					645 kcal 35.6 g 15.4 g 3.4 g	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使うってラーメンスープを作っています。	
	—	ちゅうかめん				ちゅうかめん					
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なた		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 こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しお しょうゆ ショウチタン タサイ			
8/31 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					599 kcal 23.5 g 19.7 g 3.0 g	虹鱈は富士宮市の魚です。きれいな水で育った虹鱈を味わいましょう。	
	—	なめし				★なめし					
	③	にじますのたつたあげ	にじますのたつたあげ				だいずあぶら				
9/1 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					616 kcal 28.4 g 19.3 g 2.5 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べられています。	
	—	ごはん				★ごはん					
	②	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	★ぶたにく		あおピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	こめあぶら しお こしょう さけ しょうゆ みりん			
9/2 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					580 kcal 32.9 g 17.2 g 2.9 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。	
	—	まるパン					パン				
	②	てりやきチキン	★とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ			
9/3 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					595 kcal 29.3 g 15.9 g 1.9 g	鯖の旬は本来春ですが、4月に使用予定だったものを適切に保管し、食材を無駄なく利用しました。	
	—	ごはん					★ごはん				
	③	さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ				さとう	ごま みりん さけ			
9/4 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					674 kcal 24.3 g 17.0 g 2.4 g	大麦を入れた麦ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。	
	—	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
9/7 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					576 kcal 27.3 g 18.4 g 2.6 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウインナーがたくさん入っていて主菜になります。	
	—	パン					パン				
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル あかワイン しお こしょう トマトソース トマトチャツネ ちゅうのうソース ブイヨン			
9/8 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					614 kcal 29.5 g 16.9 g 3.2 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。	
	—	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
9/9 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					636 kcal 25.0 g 22.6 g 2.0 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。汁も具だくさんでおかずになります。	
	—	ごはん					★ごはん				
	③	さんまのかばやき	さんまでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら さけ みりん しょうゆ			
9/10 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					575 kcal 30.7 g 18.2 g 3.1 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。	
	—	パン					パン				
	②	しろみざかなのフライ	しろみざかなのフライ					だいずあぶら			
9/11 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 25.1 g 19.0 g 2.0 g	富士宮産の食材がたくさん使われています。★のついた食材がいくつあるかな？ 数えてみよう。	
	—	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	③	しらすとおさのあつやきたまご	★あつやきたまご								

★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。

お知らせ

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。

令和 2 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	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 しつ しよくえん	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	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
9/14 (月)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					610 kcal 25.7 g 19.6 g 2.9 g	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりだしをとると、塩分をひかえてもおいしく仕上がります。	
	—	ごはん				★ごはん					
	②	ハンバーグ おろしソース	ハンバーグ			だいこん	さとう	しょうゆ さけ みりん す			
9/15 (火)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					606 kcal 31.8 g 21.8 g 2.8 g	今日のから揚げには甘酸っぱいレモンソースがかかっています。さっぱりとしたいただきます。	
	—	リンゴチップパン					リンゴチップパン				
	②	とりにくのレモンソース 2こ	★とりにく		パセリ	レモン	でんぷん さとう	だいずあぶら しお こしょう さけ しょうゆ			
9/16 (水)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					610 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g	今が旬のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。	
	—	ごはん					★ごはん				
	②	いわしのしょうがりに	いわししょうがりに								
9/17 (木)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					596 kcal 20.8 g 14.2 g 2.2 g	ハヤシライスの玉ねぎは、調理員さんが時間をかけてじっくり炒め、甘みを出しています。	
	—	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		トマト パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら しお こしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース ブイヨン			
9/18 (金)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					603 kcal 23.9 g 17.7 g 2.1 g	クリームシチューは肉、乳製品がたくさん入っていて主菜になります。	
	—	パン					パン				
	①	クリームシチュー	★とりにく	★ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム	ホワイトルウ シチュールウ	なまクリーム しょうゆ しお こしょう ブイヨン			
9/23 (水)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					613 kcal 22.9 g 19.2 g 1.9 g	辛い味は、暑い時でも食欲を増進させてくれます、のどごしのよい春雨も、食べやすいですね。	
	—	ごはん					★ごはん				
	①	キムチはるさめスープ	★ぶたにく ★とうふ		にんじん いら	にんにく しょうが たけのこ きくらげ キムチ はくさい ★もやし	さとう はるさめ	さけ しょうゆ しお タンサイフ ケイトンタン ブイヨン			
9/24 (木)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					592 kcal 24.1 g 12.6 g 1.6 g	切り干し大根は、大根を干して作りまします。干すことで、カルシウムが生の中の15倍にもなります。	
	—	ごはん					★ごはん				
	①	にくじゃが	★ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	しらたき たまねぎ	じゃがいも さとう	こんごうぜりふし さけ しょうゆ			
9/25 (金)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					609 kcal 27.0 g 17.4 g 3.1 g	人気のミートソースです。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。	
	—	ソフトめん					ソフトめん				
	①	ミートソース	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ ★なす マッシュルーム	エスパニールソース さとう	オリーブオイル あかワイン しお こしょう ブイヨン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース			
9/28 (月)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					607 kcal 27.7 g 21.2 g 1.9 g	食器やトレーに、食べもの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				
	③	さばのおやき	しおさば								
9/29 (火)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					580 kcal 26.5 g 15.2 g 2.0 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産) や★(静岡県内産) の食材がいくつかあるか、数えてみましょう！	
	—	ごはん					★ごはん				
	①	ぶたたまごじに	★ぶたにく ★たまご		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも さとう	こんごうぜりふし しょうゆ さけ			
9/30 (水)	—	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					581 kcal 26.6 g 15.7 g 2.3 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。	
	—	ごはん					★ごはん				
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん しょうが たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ		さとう でんぷん	こめあぶら しょうゆ さけ テンジャン トウハンジャン シャンタンタン しょうゆ			

★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。

お知らせ

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。