



令和 5 年度 10 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ごはんがおいしく食べられる和食の組み合わせを増やしています。

Aコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

🍁 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 🍁

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しよつ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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品					おもにエネルギーのもとになる食品									
			たんぱくしよつ	むきしよつ	カロテン	ビタミンC食物せんい				たんすいかぶつ	しよつ								
2 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	ごはん						☆ごはん											
	②	🍁 さけのしおやき 🍁	しおざけ							こめあぶら									
	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							
①	じゃがいもたまねぎのみそしる	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								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。
3 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	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 しょうゆ さけ しょうゆ がらスープ トウバンジャン オイスターソース		しょうゆ さけ しょうゆ								
	③	もやしのちゅうかあえ			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										
①	じゃがいもたまねぎのみそしる	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								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。
4 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	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							
①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★はねぎ にんじん	たまねぎ コーン	でんぶん			こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ しょうゆ		ちゅうのうソース								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。
-	ちゅうのうソース										ちゅうのうソース								
5 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	ごはん						☆ごはん											
	②	🍁 いわしのかばやき 🍁	いわしてんぶんつき					さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ									
	③	かおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり				しお									
①	だいこんとうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ						いりこだし								かばやきの味付けは人気があります。いわしは小骨があるので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
6 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	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 カレーこみりん		さけ しょうゆ カレーこみりん								
	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 しょうゆ しょうゆ										
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 カレーこみりん		さけ しょうゆ カレーこみりん									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。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてください。
10 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	パン						☆パン											
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら パター ナマクリーム	ブイヨン しろワイン しお しょうゆ										
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロート レッシング	しお										
-	いちごジャム							いちごジャム											
①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら パター ナマクリーム	ブイヨン しろワイン しお しょうゆ											
12 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)						★ごはん											
	②	ぶたにくとさつまいものあまからいため	☆ぶたにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ 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										
	③	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す										
①	キャベツのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★キャベツ					いりこ										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。
13 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	むぎごはん						☆むぎごはん											
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこあかワイン チャツネ ちゅうのうソース		しょうゆ さけ みりん								
	②	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそレッシング										
-	ヨーグルト		ヨーグルト																
①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこあかワイン チャツネ ちゅうのうソース		しょうゆ さけ みりん									ヨーグルトは鉄分を強化してあります。成長期に不足しがちな鉄分は意識してとりたいた栄養素です。
16 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	げんりようパン						☆パン											
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお しょうゆ										
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお しょうゆ しょうゆ										
③	みかん					みかん													
①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお しょうゆ しょうゆ											
17 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう															
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん											
	②	🍁 あじのバリバリあげ 🍁	あじのひらき						だいずあぶら										
	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	★はねぎ	だいこん しめじ				いりこだし										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。

富士宮の日

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。

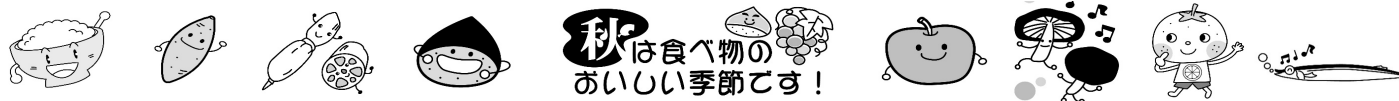
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんずいじゆぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品						
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ					
18 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								609 kcal 21.8 g 14.8 g 1.9 g 101.0 g	リクエストの多いフルーツポンチを杏仁風味にしました。しらたも団子はのどにつかえないように、少しずつよくんで食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん						
	①	ちゅうかあなかのぐ	☆ぶたにく なるとうずらのたまご			にんじん ★チゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ ★キャベツ	でんぶん さとう	こめあぶら 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			
②	あんにんフルーツしらたま					みかんシロップづけ パインシロップづけ	あんにんゼリー しらたまだんご さとう						
19 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								553 kcal 27.4 g 21.8 g 2.6 g 69.8 g	きのこは苦手、という声がよく届きます。デミグラスソースで食べやすくしてみました。ハンバーグと一緒においしく食べてもらえるとうれしいです。
	-	こくとうパン						☆こくとうパン					
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ				たまねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ソース			
	③	キャベツとコーンのソテー					★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
①	じゃがいもいりやさいスープ	ベーコン			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しろワイン こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう				
20 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								640 kcal 28.5 g 24.1 g 2.0 g 78.6 g	みぞれ煮は、大根おろして煮た料理のことです。大根おろしの消化酵素で、さばの消化がよくなります。
	-	ごはん						☆ごはん					
	③	◆さばのみぞれ◆	さばのみぞれに										
	②	だいたいのいそに	だいたいあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
①	さわにわん	☆ぶたにく			にんじん ★こまつな	☆しいたけ たけのこ ごぼう だいこん			だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお うすくちしょうゆ				
23 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								575 kcal 27.6 g 19.0 g 2.5 g 77.0 g	根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。今日の汁にはいくつ根菜があるか、探してみましよう。
	-	しょうゆごはん						☆しょうゆごはん					
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★いりたまご		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	もやしのおかかあえ	☆かつおぶし			☆もやし きゅうり				しょうゆ しお こしょう			
①	こんさいじる	☆ぶたにく あぶらあげ			にんじん ★こまつな	れんこん だいこん ☆しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお				
24 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								641 kcal 28.0 g 19.8 g 2.5 g 94.5 g	うどんのつゆは、昆布と煮干し、鰹節や鯖節などの混合節からだしをとっています。
	-	うどん						☆うどん					
	②	さつまいもいりかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいたいあぶら	しお				
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		にんじん	☆しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん			だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
③	コーンとまめのごまドレッシング					コーン	ミックスビーンズ	ごまドレッシング	しお こしょう				
25 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								566 kcal 19.8 g 16.6 g 2.0 g 81.2 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げたから、手作りのタレで和えています。
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん					
	②	◆かつおのごまずあえ◆	☆かつおでんぶん つき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたいあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す				
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり				しお			
①	だいこんときのこのみそしる	☆とうふ みそ				だいこん しめじ えのきたけ ★ねぶかねぎ				いりこ			
26 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								569 kcal 19.8 g 14.2 g 1.6 g 93.9 g	10月27日は十三夜です。別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は栗ご飯にしました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	くりごはん						☆くりごはん					
	②	◆ししやものひもの◆	ししやも										
	①	つきみじる	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ☆しいたけ	さとも			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
③	りんご				りんご								
27 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								567 kcal 26.7 g 19.2 g 2.8 g 79.4 g	シチューは主菜と副菜を兼ねる料理です。
	-	パン						☆パン					
	①	ポークシチュー	☆ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう ブイオン あかワイン ケチャップ デミグラスソース				
②	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ コーン			こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
30 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								587 kcal 26.8 g 19.4 g 2.2 g 82.0 g	ミートソースには手作りのルーを使っています。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 ブイオン ケチャップ ちゅうのうソース			
	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			
31 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								561 kcal 28.9 g 15.5 g 2.9 g 80.7 g	ブルコギは韓国の料理です。「ブル」は火を、「コギ」は肉を表します。
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	ブルコギどんのぐ	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし ☆しいたけ にんにく ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン				
①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお がらスープ さけ しょうゆ こしょう				

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

毎月19日は
食育の日

ふるさと給食の日

十三夜こんだて



★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。