



※ 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。



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、よくかんで食べましょう 🍁

Main table with columns for Date, Menu Item, Ingredients, and Nutritional Information. Includes a 'Fuji no Hi' (富士宮の日) section with a character illustration.



★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・そた	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえんたんずいかぶつ	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	たんずいかぶつ				しじょう	
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)										
	②	あじのバリバリあげ	あじのひらき							★ごはん	540 kcal 24.1 g 17.6 g 2.4 g 74.0 g	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。
	③	こまつなのごまあえ			★こまつなにんじん	★もやし	さとう	ごま	しお	しょうゆ		
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん								★ごはん		
	①	ちゅうかあんかけのぐ	☆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 ★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	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。しらたまと団子はのどにつかえないように、少しづつよくかんで食べましょう。
	②	あんり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	あんりんゼリー しらたまだんご さとう					
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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	だいずあぶら	しお		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。
	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		
23 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん								★ごはん		
	③	さばのみぞれに	さばのみぞれに								640 kcal 28.5 g 24.1 g 2.0 g 78.6 g	みぞれ煮は、大根おろしで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。
	②	だいずのいそに	だいずあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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	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、探してみましょう。
	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	
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン								★パン		
	①	ボークシチュー	☆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 ブイヨン あかワイン ケチャップ デミグラスソース	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。
	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		
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ	こしょう す	566 kcal 27.3 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。
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお			
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	くりごはん								★くりごはん		
	②	ししやものひもの										
	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	さといも		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		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。
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん								★ごはん		
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ	さけ	558 kcal 23.6 g 17.7 g 2.3 g 79.4 g	今日のすまし汁は昆布とかつお節、しいたけからだしをとりました。だしのうまみを味わいましょう。
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		わふうドレッシング	しお			
31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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 マッシュルーム ケチャップ ちゅうのうソース	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ウを使っています。味にコクが出ます。
	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			



★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。