



※ 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 🍁

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				
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 32.7g 20.7g 2.3g 114.5g	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 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 がらスープ トウバンジャン オイスターソース			
③	もやし中華あえ			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				
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							747 kcal 30.5g 23.7g 3.6g 107.9g	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						だいたあぶら			
③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお				
①	コーン入り玉子スープ	★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 こしょう しょうゆ				
-	中濃ソース							ちゅうのうソース				
4 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							680 kcal 29.2g 19.4g 3.1g 109.9g	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	🍁鮭の塩焼き🍁	しおざけ						こめあぶら			
③	れんこんの金平	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				
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							829 kcal 37.3g 21.2g 2.3g 130.7g	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ね。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	カレー肉じゃが	☆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			
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				
-	納豆	☆なつとう										
6 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 30.5g 30.0g 3.1g 110.3g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れてたんぱく質を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 バター なまクリーム	ブイオン しろワイン しお こしょう			
③	ブロッコリー入りコーンサラダ	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 ドレッシング	しお				
-	いちごジャム						いちごジャム					
10 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							699 kcal 25.7g 19.4g 2.7g 109.9g	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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍁鮭の蒲焼き🍁	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいたあぶら	さけ みりん しょうゆ			
③	かおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお				
①	大根と豆腐のみそ汁	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				
12 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							809 kcal 32.2g 19.1g 3.2g 134.2g	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栄養素です。
	-	麦ごはん					☆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 カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
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ドレッシング				
-	ヨーグルト		ヨーグルト									
13 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							703 kcal 35.2g 26.3g 2.8g 87.2g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪を予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるといいですね。
	-	減量パン					☆パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	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 こしょう			
①	鶏肉と野菜のスープ	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 ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ				
③	みかん				みかん							
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							770 kcal 30.9g 20.9g 3.1g 118.7g	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炒め	☆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	だいたあぶら	しょうゆ さけ みりん			
③	ほうれん草の和え物			ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す				
①	キャベツのみそ汁	☆とうふ あぶらあげ	わかめ		★キャベツ			いりこ				
17 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							763 kcal 25.8g 16.3g 2.2g 139.9g	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。しらたま団子はのどにつかえないように、少しずつつよく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 ★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	杏仁フルーツ白玉				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)						

富士宮の日



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



※ 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 🍁

日曜日	食卓番号	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							801 kcal 36.87 g 27.9 g 3.5 g 111.2 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。
	-	黒糖パン					★ことうパン					
	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	じゃがいも入り野菜スープ	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 ブイヨン しお こしょう			
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							687 kcal 28.8 g 21.1 g 3.1 g 99.5 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍁 鱈のバリバリ揚げ 🍁	あじのひらき						だいたずあぶら			
	③	小松菜のごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん しめじ				いりこだし			
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							718 kcal 32.4 g 21.4 g 3.0 g 103.0 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。
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん					
	②	鶏と玉子のそぼろ	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	根菜汁	★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				
23 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							785 kcal 33.4 g 22.5 g 3.0 g 119.8 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	さつまいも入りかき揚げ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎご	だいたずあぶら	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	コーンと豆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				
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 33.7 g 27.5 g 2.3 g 104.9 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。
	-	ごはん					★ごはん					
	③	🍁 鱈のみぞれ煮 🍁	さばのみぞれに だいたずあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	②	大豆の磯煮			にんじん		さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	沢煮椀	★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				
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 22.7 g 15.2 g 1.9 g 121.5 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。
	-	栗ごはん					★くりごはん					
	②	🍁 ししやもの干物 🍁	ししやも									
	①	月見汁	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ★しいたけ	さつまいも		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							
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 33.3 g 22.9 g 3.5 g 110.9 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 ブイヨン 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			
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 32.0 g 18.4 g 2.3 g 107.7 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍁 鱈の胡麻酢和え 🍁	★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	だいたずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお			
①	大根ときのこのみそ汁	★とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ★ねぶかかねぎ			いりこ				
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 34.1 g 17.2 g 3.5 g 107.4 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	ブルコギ丼の具	★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			
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							697 kcal 27.8 g 19.9 g 2.6 g 105.9 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。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	切り干し大根の和風サラダ			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		
①	小松菜のすまし汁	とうふ	わかめ	★こまつな	★しいたけ			かつおぶし だしこんぶ しょうゆ さけ みりん しお				

