



※ 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 ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、并料理などを取り入れました。



今月の旬の食材: じゃがいも・とうがんと・なす・キャベツ・さつまいも

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

◆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 よ う そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ 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 もとなる食品				
			たんぱくしつ	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
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 25.8 g 18.5 g 2.6 g 83.8 g	暑い時期にさっぱりと食べられる和風おろしハンバーグにしました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			だいこん	さとう	さけ みりん しょうゆ す			
	③	きゅうりとやしのあえもの				★きゅうり ☆もやし		しお しょうゆ			
①	あつあげとなすのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	★なす たまねぎ しめじ			いりこ			
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 24.4 g 13.9 g 1.6 g 86.2 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。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	あじのたつたあげ	あじてんぶんつき					だいずあぶら			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
①	いもだんごじる	とりこ		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお だしこんぶ			
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 27.4 g 13.9 g 3.3 g 84.1 g	今日は食欲増進メニューです。香辛料を使った豚キムチ炒めや、口当たりの良いつるつる食感の春雨スープが食欲をそそります。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし キムチ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	はるさめスープ		わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	はるさめ	さけ みりん たらスープ ケイntonタン しょうゆ しお こしょう			
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 24.0 g 17.5 g 2.2 g 78.1 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れて調理員さんがていねいに作りました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	まつかぜやき	とりこ みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ さんとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
①	たまねぎとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこだし			
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						538 kcal 22.0 g 22.3 g 3.0 g 66.9 g	フランクフルトと野菜は、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	-	パン				★パン					
	②	ホットドッグのぐ(フランクフルト)	フランクフルト				さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
	③	ホットドッグのぐ(やさい)			にんじん	★キャベツ			しお こしょう		
①	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ			オリーブオイル こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう			
3 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						530 kcal 17.3 g 15.1 g 1.9 g 71.3 g	富士宮特産のみやびねぎを使用した、おいしい味噌汁です。
	-	わかめごはん(富士宮産コシヒカリ)						★わかめごはん			
	②	ふじさんコロッケ						コロッケ	だいずあぶら		
	③	そくせきづけ				たくあん ★キャベツ きゅうり			しお		
①	みやびねぎととうふのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	えのきたけ			いりこ			
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						529 kcal 22.3 g 13.4 g 2.4 g 82.1 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん				★ごはん					
	③	いわしのかんきつに	いわしの かんきつに								
	②	ひじきとだいずのもの	ちくわ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお しょうゆ さけ みりん			
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 28.3 g 10.8 g 3.1 g 73.9 g	大豆を未成熟なうちに収穫したものが枝豆です。枝つきのまま扱われることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。
	-	パン				★パン					
	②	チキンのカレーやき	とりこ			にんにく			しろワイン しお しょうゆ カレーこ ケチャップ		
	③	えだまめいりサラダ				★キャベツ ★きゅうり えだまめ		ごまドレッシング	しお		
①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ	さとう じゃがいも	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ			
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 28.3 g 15.6 g 2.3 g 88.2 g	塩昆布は、うまみのかたまりなので、それ以上の味をつけなくても料理がおいしく仕上がります。
	-	ごはん				★ごはん					
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりこ ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	やきつくね	つくね								
③	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ			しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 27.8 g 15.3 g 2.6 g 84.7 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん				★ごはん					
	①	おやこどんのぐ	とりこ なた ★たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ しらたき ★ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	③	ごぼうのあえもの			にんじん	★きゅうり ごぼう		わふう ドレッシング	しお		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 31.4 g 15.5 g 2.6 g 79.0 g	給食では、うま味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 なた やきぶた		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 さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう ガラスープ しょうゆ			
	③	こざかないりあおりのポテトビーンズ	だいず	あおりの にぼし			じゃがいも でんぶ		だいずあぶら 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いです。

日曜日	食番号	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				
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							593 kcal 27.5 g 18.5 g 2.4 g 83.9 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。			
	-	ごはん					★ごはん								
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいちあぶら	しお	こしょう さけ			しょうゆ		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー								しお		
①	かきたまじる	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん			だしこんぶ	しょうゆ さけ	こんごうけずりぶし	しお			
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 27.5 g 15.5 g 1.8 g 82.2 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。			
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん							
	②	あじつけがんも	あじつけがんも												
	③	ぶたにくとこんにやくのわふういため	★ぶたにく		ひじき	にんじん きやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ			みりん		
①	みやじる	とりにく みそ ★どうふ			にんじん ★はねぎ	★どうがん	じゃがいも			いりこ					
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g 68.2 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。			
	-	ナン						ナン							
	①	キーマカレー	1〜2年:50g 3〜5年:70g 6年・先生:100g	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお			チャツネ カレー ウスターソース	パイオン	
	③	かいそうサラダ			かいそう		★きゅうり	コーン					あおじそドレッシング	しお	
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							563 kcal 17.5 g 24.4 g 1.9 g 84.2 g	食器やトレーに食べ物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							
	②	はるまき	はるまき						だいちあぶら						
	③	ナムル			にんじん ★こまつな	★もやし			ごま ごまあぶら	しお			しょうゆ		
①	わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし ★ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし	ケイトンタン	さけ	しょうゆ	しお	こしょう	
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							601 kcal 27.7 g 20.4 g 2.3 g 80.1 g	今日のみそ汁は、豆乳入りです。豆乳が入ると、いつものみそ汁よりも柔らかくなります。			
	-	ごはん						★ごはん							
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまご				しょうが	さとう		さけ			しょうゆ		
	③	キャベツのかおりあえ			しそ		★キャベツ	きゅうり					しお		
①	とうにゅういりこんさいじる	★ぶたにく みそ どうふ、とうにゅう			にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ				いりこ					
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							567 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 70.0 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。			
	-	パン						★パン							
	②	なつやさいのピザソースチーズカップ焼き	ハム	チーズ	トマト バジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	さとう	じゃがいも		ケチャップ ウスターソース			こしょう		
	①	ひよこまめいりやさいスープ	★ぶたにく		にんじん ★こまつな トマト パセリ	にんにく たまねぎ ★キャベツ セロリ	さとう ひよこまめ じゃがいも		こめあぶら	しろワイン			しお	こしょう パイオン	
-	チョコクリーム							チョコクリーム							
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライス、人気メニューの一つです。よくかんで食べましょう。			
	-	むぎごはん						★むぎごはん							
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ		こめあぶら	あかワイン			しお	こしょう	チャツネ パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	★きゅうり コーン ★キャベツ			イタリアン ドレッシング	しお					
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							585 kcal 23.4 g 22.2 g 1.9 g 74.0 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のほたつきを良くしてくれます。			
	-	ごはん						★ごはん							
	②	さばのみそに	さばのみそに												
	③	きゅうりのすのもの		わかめ			★きゅうり	さとう		しお			しょうゆ	す	
①	とうふとこまつなのすましじる	どうふ かまぼこ			にんじん ★こまつな	えのきたけ			こんぶだし	かつおだし	しお	しょうゆ	さけ	みりん	
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							535 kcal 29.1 g 21.7 g 2.3 g 61.7 g	給食の前には、しっかり手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。			
	-	ことうパン						★パン							
	②	ホキアーモンドフライ	ホキアーモンドフライ						だいちあぶら						
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★こまつな	たまねぎ	★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし			こしょう	しろワイン	パイオン
-	スライスチーズ		チーズ												
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							635 kcal 20.9 g 19.3 g 1.9 g 99.7 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。			
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん							
	②	くろはんぺんフライ	くろはんぺんフライ						だいちあぶら						
	③	こまつなごまあえ			にんじん ★こまつな	★もやし	さとう	ごま	しお	しょうゆ					
①	さつまいものみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	★さつまいも				いりこ					
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							564 kcal 18.7 g 12.3 g 1.7 g 97.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に里芋を入れました。			
	-	ごはん						★ごはん							
	②	ほっけのしおやき	ほっけのひもの						こめあぶら						
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ		にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお	しょうゆ					
①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん	しいたけ	さといも		だしこんぶ	みりん	こんごうけずりぶし	さけ	しお	しょうゆ	
-	つきみだいふく						つきみだいふく								
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 23.0 g 18.2 g 2.1 g 81.9 g	かぼちゃ入りミルクスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にこれ主菜になります。			
	-	パン						★パン							
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	かぼちゃ	たまねぎ	コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお			こしょう	パイオン	しろワイン
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ			フレンチ ドレッシング	しお					
②	オレンジ									オレンジ					

★マークはしよくざいさん、★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。