

令和元年度 10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よくえん	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		
1 (火)	①	ぎゆうにゆう パン		★ぎゆうにゆう			★パン	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">スペイン料理</div>	637 kcal 27.3 g 25.1 g 3.5 g	スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんだスペイン料理です。トルティージャは、じゃがいもなどの具が入った、スペイン風のオムレツです。給食センターで手作りしています。			
	②	トルティージャ	ウインナー ★たまご	チーズ ★ぎゆうにゆう		たまねぎ オニオンソテー	じゃがいも				なまクリーム しお	しお かんそうパセリ	
	③	ツナサラダ	★まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ						オイルドレッシング	しお
	④	やさいスープ	ハム		にんじん		セロリ たまねぎ ★キャベツ						パイオン コンソメ しお かんそうパセリ
	⑤	パレンシアオレンジゼリー									パレンシア オレンジゼリー		ケチャップ
2 (水)	①	ぎゆうにゆう むぎごはん		★ぎゆうにゆう			★むぎごはん				649 kcal 24.9 g 17.8 g 2.2 g	深皿にご飯をよせい、カレーをかけて食べることができます。	
	②	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん カットトマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー カレーフレーク	こめあぶら	しお かんそうパセリ ちゆうのうソース				
	③	ハムとやさいのサラダ	ハム		にんじん		コーン きゅうり			しお かんそうパセリ			
	④	みかん					みかん						
3 (木)	①	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう			★ごごはん				630 kcal 26.5 g 20.3 g 2.7 g	今が旬のいわしには、血液をさらさらにするEPAや、頭の働きを良くするDHAが含まれています。	
	②	いわしのかばやき	いわしのひらきでん 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			
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ		★こまつな にんじん	★キャベツ		さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ しお			
	④	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのみたけ				いりごだし			
4 (金)	①	ぎゆうにゆう ソフトめん		★ぎゆうにゆう			★ソフトめん				650 kcal 29.3 g 17.8 g 2.6 g	給食のかき揚げは、ひとつひとつ形を整えて手作りしています。旬のさつまいもやごぼうを使用したかき揚げです。	
	②	さつまいもいりかきあげ	旬の食材 きのこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ さつまいも	だいずあぶら	しお				
	③	きのことうどんつゆ	★とりにく あぶらあげ		★ねぶかかねぎ	ほししいたけ しめじ えのみたけ ★ねぶかかねぎ	さとう			だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
	④	りんご				りんご				旬の食材 りんご			
5 (月)	①	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう			★ごごはん				668 kcal 29.9 g 21.2 g 2.1 g	沢煮焼の沢煮とは、根菜類の細切りを肉や魚介などを、たくさんの材料を使って煮た料理のことを言います。	
	②	さばのしおやき	しおさば	旬の食材 さば	★さいいんげん	れんこん	れんこん	さとう くり	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	③	くりととりにくのもの	★とりにく		★さいいんげん	れんこん		さとう くり	こんごうけずりぶし かつおだし みりん しょうゆ しお しょうゆ さけ だしこんぶ				
	④	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ							
6 (火)	①	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう			★ごごはん				612 kcal 23.1 g 17.7 g 2.7 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かあるかな？数えてみよう。	
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご										
	③	やさいのごまあえ			★こまつな	★もやし ★キャベツ	さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ				
	④	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも			こんごうけずりぶし みりん しお さけ しょうゆ かつおだし だしこんぶ			
7 (水)	①	ぎゆうにゆう しよくパン		★ぎゆうにゆう			★しよくパン				549 kcal 19.8 g 19.3 g 2.3 g	10月10日は、目の愛護デーです。目の疲れを回復する働きのあるブルーベリーを使用したジャムです。	
	②	とりにくのチーズマヨネーズかき揚げ	とりにく	チーズ		たまねぎ コーン		マヨネーズ	かんそうパセリ しょうゆ しお かんそうパセリ				
	③	フルーツミックス					フルーツミックス			しお かんそうパセリ			
	④	ミネストローネ	だいず		にんじん カットマト トマトピューレ	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	さとう じゃがいも		オリーブオイル	しろワイン パイオン コンソメ しお かんそうパセリ			
8 (木)	①	ぎゆうにゆう くりごはん		★ぎゆうにゆう			★くりごはん				692 kcal 29.7 g 14.4 g 2.8 g	十三夜は、栗をお供えすることから栗名月とも呼ばれています。今年の十三夜は11日です。	
	②	さつまいものあまからあえ	旬の食材 さつまいも			えだまめ	さとう でんぶん さつまいも	だいずあぶら	しょうゆ さけ				
	③	つきみじる	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ほししいたけ	さとう			だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
	④	わかめスープ	うずらたまご ★とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ★ねぶかかねぎ	さとう			さけ みりん たんさいフ ケイトンタン しょうゆ ちゆうかスープ しお かんそうパセリ			
9 (金)	①	ぎゆうにゆう むぎごはん		★ぎゆうにゆう			★むぎごはん				604 kcal 29.2 g 18.2 g 2.9 g	ビビンバは韓国語で「混ぜご飯」という意味です。ビビンバとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。	
	②	ビビンバ	★ぶたにく		にんにく しょうが ぜんまい	さとう でんぶん	こめあぶら しろごま ごまあぶら		トウバンジャン さけ テンメンジャン しょうゆ				
	③	ナムル			★こまつな にんじん	★もやし				しお しょうゆ			
10 (火)	①	ぎゆうにゆう まるパン		★ぎゆうにゆう			★まるパン				621 kcal 28.1 g 22.2 g 2.8 g	秋が旬のきのこを使ったデミグラスソースをハンバーグにかかれました。	
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		カットマト	オニオンソテー ★マッシュルーム エリンギ	さとう			コンソメ デミグラスソース トマトケチャップ あかワイン ちゆうのうソース			
	③	きゅうりとコーンのサラダ			あかピーマン	コーン きゅうり				イタリアン ドレッシング			
	④	じゃがいもいりやさいスープ	★とりにく		にんじん	コーン えのみたけ しょうが たまねぎ	じゃがいも			オリーブオイル			

★マークはしよくおかけないさん、★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。

令和元年度 10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						
			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	ししつ
17 (木)	①	ぎゅうにゆう せきはん		★ぎゅうにゆう					お祝い給食 昔から、お祝いの日には、赤飯を食べる習慣があります。10月22日の即位礼正殿の儀をお祝いし赤飯をいただきました。		
	②	とりにくのからあげ 2こ	とりにく		しょうが こんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	だいこんとこんにやくのおかか	★かつおけずりふし		★さいやんげん にんじん	だいこん こんにやく	さとう	こんごうけずりふし しょうゆ			
	①	とうふのすましじる	とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし みりん しお うすくちしょうゆ さけ			
		ごましお						ごましお			
18 (金)	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ		10月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。	こんにく しょうが ★きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ シャンチンタン	麦ご飯は、大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。	
	②	ポークしゅうまい 2こ	ポークしゅうまい								
	③	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す からし		
		ぎゅうにゆう むぎごはん		★ぎゅうにゆう					★むぎごはん		
21 (月)	①	ぎゅうにゆう パン		★ぎゅうにゆう					魚のフライは、骨を見つけないので、よくかんで、骨に注意して食べましょう。		
	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			
	③	やさいのドレッシングあえ				きゅうり コーン ★キャベツ	さとう	サラダあぶら		しお す こしょう	
	①	コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゆう		たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	こめあぶら なまクリーム		しろワイン かんそうパセリ ブイヨン コンソメ しお こしょう	
		ちゅうのうソース								ちゅうのうソース	
23 (水)	①	ぎゅうにゆう ごはん		★ぎゅうにゆう					ふるさと給食の日 ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！		
	②	ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶん	さけ しょうゆ こんごうけずりふし			
	③	かつあげのそぼろあんかけ	★かつあげ ★とりにく			しょうが たまねぎ えだまめ	さとう でんぶん	かつおだし さけ しょうゆ			
		キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	★まぐろあぶらづけ	★ひじき	にんじん	★キャベツ		わふうドレッシング		しお	
24 (木)	①	ぎゅうにゆう ごはん		★ぎゅうにゆう					松風焼きは、ひき肉をみそで味付けし、ごまをちらし、平らにして焼いたものです。給食センターで手作りしています。		
	②	まつかぜやき	★とりにく みそ ★たまご			しょうが たまねぎ	パンこ さとう	しろごま		しょうゆ さけ	
	③	にまめ	だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく	さとう			しょうゆ こんごうけずりふし	
	①	かぶのみそしる	あぶらあげ みそ		かぶのは にんじん	かぶ たまねぎ				いりこだし	
25 (金)	①	ぎゅうにゆう ソフトめん		★ぎゅうにゆう					りんごは、皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと提供します。		
	③	ミートソース	★ぶたにく		カットマト にんじん	こんにく セロリ たまねぎ オニオンソテー ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル		あかワイン コンソメ ちゅうのうソース トマトケチャップ ブイヨン こしょう かんそうパセリ エスバニールソース しお デミグラスソース	
	②	やさいのごまドレッシングあえ				旬の食材 りんご	★キャベツ コーン きゅうり りんご	ごまドレッシング		しお	
28 (月)	①	ぎゅうにゆう ごはん		★ぎゅうにゆう					魚を丸ごと食べると、カルシウムや鉄分を多くとることができます。		
	③	にくじゃが	★ぶたにく あげポール		にんじん ★さいやんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	こんごうけずりふし さけ しょうゆ			
	②	ししゃものたつたあげ			ししゃもの たつたあげ			だいずあぶら			
	①	わかめとツナのあえもの	★まぐろあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう	しお す しょうゆ			
29 (火)	①	ぎゅうにゆう ごもくごはん		★ぎゅうにゆう					金平ごぼうは、かみごたえのある料理です。かむことを意識して食べましょう。		
	③	いかのまつかさやき	いかのまつかさやき							★ごもくごはん	
	②	ごぼうとれんこんのきんぴら			旬の食材 れんこん	にんじん	こんにやく ごぼう れんこん えだまめ	さとう		こめあぶら しろごま	かつおだし しょうゆ みりん
	①	あつあげとたまねぎのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ				いりこだし	
30 (水)	①	ぎゅうにゆう パン		★ぎゅうにゆう					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。		
	③	てりやきチキン	とりにく							★パン	
	②	コーンとえだまめのソテー	★まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ				さとう	
	①	きのこのクリームシチュー	★とりにく	だっしふんにゆう ★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ ★マッシュルーム エリンギ	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム		しお こんごうけずりふし ブイヨン コンソメ	
31 (木)	①	ぎゅうにゆう ごはん		★ぎゅうにゆう					ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。		
	③	ほっけのひもの	ほっけのひもの							★ごはん	
	②	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		わふうドレッシング		しお	
①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	★はねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		だしこんぶ うすくちしょうゆ こんごうけずりふし さけ しお			



読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がやってきます。読書やスポーツをするにも健康で丈夫な体づくりが大切です。食欲の秋を楽しみながら、3色バランスのよい食事をするよう心がけましょう。



★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。