

令和 2 年度 10 月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				ちようみりよう・そなた	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		
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	りんごチップパン					★りんごチップパン			
	②	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお		
①	ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ セロリ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう 白ワイン トマトケチャップ	580 kcal 30.5 g 18.5 g 2.9 g	ブロッコリーはそのままの風味を味わってもらえるように、塩ゆでにしました。
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	わかめごはん					★わかめごはん			
	③	ほっけのひもの	ほっけひもの							
	②	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	しょうゆ	
	①	さといものみそしる	あぶらあげ みそ			★だいこん しめじ ねぶかねぎ	さといも		いりこ	
-	つきみだんご					つきみだんご				
									666 kcal 30.8 g 15.6 g 2.8 g	10月1日は十五夜です。十五夜は「羊名月」とよばれることから、みそ汁に里芋を入れました。
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	③	ししゃものたつたあげ	ししゃもたつたあげ					だいずあぶら		
	②	たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお	
①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ ★しいたけ			だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ		
									573 kcal 24.8 g 17.7 g 2.2 g	ししゃもは頭からしっぽまでまるごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。
(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 バター なまクリーム	しお こしょう 白ワイン	
	②	にくだんごケチャップソース	にくだんご							
③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
									676 kcal 30.6 g 23.5 g 3.0 g	今日のシチューはかぼちゃがたっぷり入っています。
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	②	はるまき	はるまき					だいずあぶら		
	③	ナムル			にんじん	★もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す	
①	ワントンスープ	★ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	ワントンのかわ		こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ しお こしょう みりん		
									615 kcal 22.7 g 18.9 g 2.2 g	ワントンスープは野菜がたっぷりです。汁物に野菜を入れるとかさが減ってたくさん食べられます。
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご							
	②	くりとりにくのにも	★とりにく		さやいんげん	れんこん	くり さとう	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし		
①	とうふ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		
									641 kcal 26.9 g 16.4 g 2.8 g	旬の栗を煮物にしました。ホクホクとした秋の味覚を味わいましょう。
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	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	
	①	きのこうどんつゆ	とりにく あぶらあげ	旬の食材 みかん		ねぶかねぎ しめじ ★しいたけ えのきたけ	さとう		しお こんごうけずりぶし さけ だしこんぶ しょうゆ みりん	
③	みかん				みかん					
									649 kcal 29.7 g 17.7 g 2.6 g	旬のさつまいもをかき揚げにしました。ひとつひとつ調理員さんが形を作って揚げています。
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	ごはん					★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	たまねぎ たけのこ ★しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶ	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ タンサイフ トウバンジャン オイスターソース	
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	★もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しお す しょうゆ からし	
									654 kcal 28.6 g 19.2 g 2.1 g	ジャージャン豆腐は中華の家庭料理です。厚揚げを使っているのが特徴です。
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ			
	②	ぶたにくのソースに	★ぶたにく		トマト あおピーマン	たまねぎ	でんぶ	こめあぶら	ちゅうのうソース あかワイン しお こしょう トマトケチャップ	
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう	
①	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	セロリ ★キャベツ たまねぎ			こんごうけずりぶし 白ワイン さけ しお こしょう		
									649 kcal 29.7 g 19.4 g 4.2 g	ジュリエンスープとは、千切り野菜のスープのことです。野菜がたっぷりとれます。
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	②	とりにくのてりやき	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ	
	③	こまつなごまあえ			★こまつな	★キャベツ ★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	
①	とうふとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ			いりこ		
									635 kcal 29.4 g 23.2 g 2.7 g	ごま和えは人気の和え物です。ごまは皮が固いので、すって使うと吸収されやすくなります。給食ではすりごまを使っています。
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						
	-	こくとうパン					★こくとうパン			
	②	いかフライ	いかフライ					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		ほうれんそう	たまねぎ コーン	でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		
									577 kcal 27.7 g 20.1 g 3.3 g	いかフライは、はごたえがあります。よくかんで食べましょう。

★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。

令和 2 年度 10 月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 しじょう しょくえん	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					おもにエネルギーの もとなる食品	
			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	しじょう
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					620 kcal 28.0 g 16.1 g 2.1 g	ホイコーローはキャベツたっぷりの中華料理です。みそ味で、ご飯に合うおかずです。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ホイコーロー	★ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ	★キャベツ たけのこ にんにく ★しいたけ	さとう でんぶん	こめあぶら	しお こしょう さけ			
	①	えのきとはるさめのスープ	うずらたまご	にんじん ★はねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん はるさめ	旬の食材 りんご	こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ しお こしょう			
	③	りんご			りんご						
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					678 kcal 26.8 g 20.0 g 2.7 g	給食のカレーは、朝早くから玉ねぎをじっくり炒めて作ります。玉ねぎの甘みが出ておいしく仕上がります。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん 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 カレーこ チャツネ あかワイン ちゅうのうソース			
	③	かいそうサラダ		かいそう	★キャベツ きゅうり コーン		毎月19日は 食育の日	しお ノンオイルあおじそドレッシング			
	-	かたぬきチーズ		チーズ							
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					595 kcal 26.1 g 17.4 g 2.6 g	普段はあまり使わない牛肉を使ってシチューを作りました。パンと一緒においしくいただきます。	
	-	パン				★パン					
	①	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	しお こしょう あかワイン ブイヨン トマトケチャップ デミグラスソース			
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		フレンチ ドレッシング			
	②	オレンジ				オレンジ		しお			
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					650 kcal 35.8 g 21.3 g 2.4 g	サンマなどの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきをよくしてくれます。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	さんまのしおやき	さんましおやき								
	③	もやしのおかかあえ	かつおぶし		旬の食材 さんま	★もやし きゅうり		ししょうゆ しお			
	①	とんじる	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ	にんじん	ごぼう ★だいこん しめじ こんにゃく ねぶかねぎ	さとも		いりこ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					624 kcal 28.7 g 19.0 g 2.4 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく ★たまご みそ			たまねぎ しょうが	バンこ さとう	ごま			ししょうゆ さけ
	③	だいちのいそに	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ	★ひじき	にんじん えだまめ		さとう	こめあぶら			ししょうゆ
	①	わかめととうふのすましじる	★とうふ	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし ししょうゆ さけ みりん しお			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					642 kcal 27.0 g 17.5 g 3.2 g	ミートソースはみんなに人気のメニューです。サラダも合わせていただきます。	
	-	ソフトめん				ソフトめん					
	①	ミートソース	★ぶたにく		トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ ★マッシュルーム にんにく	さとう	旬の食材 ぶどう			あかワイン ちゅうのうソース ブイヨン トマトケチャップ エスパニョールソース しお デミグラスソース こしょう
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング			
	-	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 30.8 g 17.4 g 2.7 g	かつおは食べやすいように小さく切り、甘酸っぱいドレッシングをかけました。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	②	かつおのごまドレッシングかけ	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 こまあぶら こま			ししょうゆ 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じる	★とうふ みそ			★だいこん えのき しめじ ねぶかねぎ		いりこ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					673 kcal 29.7 g 17.7 g 2.0 g	カレー風味の肉じゃががです。香辛料の効果で食欲がわいてきますね。	
	-	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	しらたき たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら	さけ ししょうゆ 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		ほうれんそう	★キャベツ		こめあぶら			しお ししょうゆ
	-	なつとう	★なつとう								
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					635 kcal 29.4 g 23.2 g 2.7 g	給食のフルーツミックスは、すべて国産の果物が使われています。おいしく安全です。	
	-	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			ししょうゆ しお こしょう
	③	フルーツミックス				フルーツミックス					
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しお こしょう ししょうゆ しろワイン ブイヨン			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					660 kcal 26.3 g 23.5 g 1.9 g	五目きんぴらは、名前のとおり5種類の食材が使われています。根菜類がおなかの調子をととのえてくれます。	
	-	ごはん				★ごはん					
	③	さばのみそに	さばのみそに		旬の食材 れんこん						
	②	ごもきんぴら			にんじん あおピーマン	こんにゃく ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら こま			ししょうゆ みりん
	①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ しお だしこんぶ ししょうゆ			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					664 kcal 28.2 g 17.6 g 2.2 g	すまし汁には、昆布とかつお節でとっただしを使っています。だしのうまみを味わいながら食べてみてください。	
	-	くりごはん				★くりごはん					
	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			ししょうゆ さけ
	③	キャベツのしおこんぶあえ			しおこんぶ	★キャベツ きゅうり		ごま			しお
	①	すましじる	★とうふ はんぺん	わかめ	みずな にんじん	えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし さけ ししょうゆ 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しょうするよていです。