

令和 3 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

※ 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、丼料理などを取り入れました。

中コース



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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	みなさんへの ひとこと										
			おもに体をつくる もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品													
			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									
8/27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	うどん						☆うどん												
	1	肉うどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ				しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう		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		747 kcal 31.3 g 21.0 g 2.6 g		うどんのつるつる 触感が食欲をそそ ります。						
	2	野菜かき揚げ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう		こむぎこ	だいずあぶら	しお										
3	オレンジ					オレンジ														
8/30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	麦ご飯						☆むぎごはん												
	2	スタミナ丼の具	ぶたにく			にら あかピーマン きいろピーマン	しょうが にんにく たまねぎ		でんぶん	こめあぶら	しお こしょう さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		728 kcal 31.4 g 17.3 g 3.0 g		具をご飯にかけて 食べましょう。夏休 み明けで食欲が落 ちやすいときなの で、品数を減らし、 スタミナ丼で栄養 がとれるようにしま した。					
1	チンゲンサイのスープ	ハム ☆とうふ			にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし さけ こしょう ケイトンタ ん しょうゆ しお										
8/31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯						☆ごはん												
	2	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ				だいこんおろし		さとう		さけ みりん しょうゆ す		700 kcal 30.1 g 17.7 g 3.3 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。					
	3	きゅうりともやしの和え物					きゅうり もやし				しお しょうゆ									
1	厚揚げとなすのみそ汁	あつあげ みそ			★はねぎ	たまねぎ しめじ ☆なす				いりこ										
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯						☆ごはん												
	2	豚キムチ炒め	ぶたにく			にんじん にら	たまねぎ もやし キムチ		さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		705 kcal 32.7 g 15.4 g 3.8 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 触感の春雨スープ が食欲をそそりま す。					
1	春雨スープ					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 タンサイフ ケイトンタ しょうゆ しお こしょう										
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						☆パン												
	3	フランクフルトケチャップソース	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		746 kcal 28.8 g 29.2 g 4.4 g		フランクフルトとサ ラダは、パンにはさ んで美味しく食べ られます。					
	2	コールスローサラダ					★キャベツ コーン				ゴルスロー ドレッシング	しお								
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 ブイオン しお こしょう										
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯						☆ごはん												
	2	松風焼き	とりにく みそ				しょうが たまねぎ		でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		692 kcal 28.0 g 20.0 g 2.6 g		今日の松風焼きは 卵と小麦粉を入れ ずに作りました。					
	3	小松菜ともやしの和え物			★こまつな にんじん	もやし			さとう		しお しょうゆ									
1	豆腐と玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		★はねぎ	たまねぎ				いりこ										
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	麦ご飯						☆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		さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		758 kcal 24.7 g 15.9 g 2.5 g		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 くれるとうれい です。					
	3	イタリアンサラダ				あかピーマン	キャベツ コーン				イタリアドレッシング しお									
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						☆パン												
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ																	
	3	ごまドレッシングサラダ				あかピーマン	きゅうり コーン				ごまドレッシング	しお								
1	ひよこ豆のカレースープ	ぶたにく ひよこまめ			にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ		じゃがいも さとう	こめあぶら	しろワイン しお カレー こしょう ブイオン		746 kcal 33.1 g 25.2 g 3.4 g		ひよこ豆はその名 の通りひよこのよう な形をした豆です。 栗のようにほくほく とした食感が特徴 です。						
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯						☆ごはん												
	3	鯛のかば焼き	いわし でんぶんつき						☆ごはん											
	2	金平ごぼう	さつまあげ			にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう		さとう	こめあぶら	しょうゆ		750 kcal 30.0 g 21.9 g 2.5 g		かば焼きのたれは 給食センターで手 作りしました。魚が 苦手な人も食べや すい味です。					
1	いも団子汁	とりにく			にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぶかねぎ		じゃがいもだんご		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										
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯						☆ごはん												
	3	鯖の塩焼き	しおさば						☆ごはん											
	2	ひじき煮	まぐろあぶらづけ	ひじき		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく		さとう	こめあぶら	しょうゆ		726 kcal 27.2 g 27.4 g 2.6 g		さばなどの青魚に 含まれるDHAは、 脳のはたらきをよ くしてくれます。					
1	かきたま汁	★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 こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお										
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						☆パン												
	1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とりにく			だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		シチュールウ ホワイトルウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう ブイオン		732 kcal 32.1 g 21.2 g 3.0 g		かぼちゃのクリー ムスープは主菜に なるように、具沢 山にしました。たん ぱく質も十分にと れます。				
	3	きゅうりとキャベツのサラダ				あかピーマン	きゅうり ★キャベツ				フレッシュドレッシング しお									
2	オレンジ					オレンジ														
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ご飯(きぬむすめ)						☆ごはん												
	1	鶏肉と野菜の煮物	☆とりにく ちくわ			にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ だいこん		じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		787 kcal 33.0 g 20.2 g 2.8 g		静岡県産の黒はん べんに、富士宮の お茶が入った衣を つけて揚げました。					
	2	黒はんぺんのお茶揚げ	☆くろはんぺん			★おちゃのは			こむぎこ		だいずあぶら	しお								
3	小松菜のごま和え				★こまつな にんじん	えのきたけ		さとう		ごま	しお しょうゆ									

★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。

令和 3 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

※ 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、丼料理などを取り入れました。

中コース



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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						697 kcal 28.1 g 18.3 g 2.5 g	かつおは食べやすいように小さく切り、甘酸っぱいごまだれをかけました。酸味は食欲増進につながります。
	-	ご飯	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	2	鯉のごまだれ和え	★かつお でんぶんつき	旬の食材 かつお	にんじん	しょうが たまねぎ	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		
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						790 kcal 35.5 g 24.9 g 3.2 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。
	-	食パン					★しよくパン				
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ワインナー だいず	旬の食材 さやいんげん	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース ブイヨン		
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						719 kcal 27.3 g 21.3 g 2.2 g	冬瓜は今は旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱を冷ます効果があります。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	2	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						755 kcal 32.9 g 15.6 g 2.8 g	9月21日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。
	-	ご飯	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	3	ほっけの干物	ほっけのひもの								
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 34.5 g 26.7 g 3.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	-	パン					★パン				
	2	肉団子のトマトソースかけ	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース		
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 25.9 g 17.8 g 3.0 g	カレー粉などの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。
	-	麦ご飯					★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 トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャッパネ ちゅうのうソース		
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						752 kcal 35.5 g 20.1 g 3.6 g	ミートソースは、みんなに人気のメニューです。ソーテも合わせていただきます。
	-	ソフト麺					★ソフトめん				
	1	ミートソース	ぶたにく		トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう ブイヨン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース エスパニョールソース		
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						821 kcal 35.7 g 21.1 g 2.8 g	もやしの中華和えは酸味があり食欲増進に役立ちます。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	1	マーボー豆腐	ぶたにく ★とうふ みそ		にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶたねぎ		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 しょうゆ トウバンジャン シャンチンタン		
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 36.5 g 17.8 g 2.9 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★ごはん				
	1	豚卵とじ煮	ぶたにく ★たまご	旬の食材 さけ	にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						713 kcal 30.7 g 17.7 g 2.5 g	ごはんは左、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。
	-	ご飯					★ごはん				
	1	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく 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 しいげたけ	じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						680 kcal 28.7 g 22.0 g 3.2 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。
	-	パン					★パン				
	2	白身魚フライのバーベキューソース	ホキのフライ		にんにく りんご レモン		さとう		だいずあぶら しょうゆ		

★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。