

※ 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						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			
1 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						626 kcal 23.6 g 20.3 g 2.1 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。
	-	ごはん					旬の食材 れんこん	★ごはん	旬の食材 栗		
	③	さばのおやき	しおさば	旬の食材 さば							
	②	くりとりのりもの	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう	くり	こんごうぜりふし さけ しょうゆ		
4 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						596 kcal 24.9 g 16.8 g 2.9 g	今日は富士宮でとれる食材をたくさん使った「富士宮の日」です。地元のを味わいましょう。
	-	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん	富士宮の日		
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	ごまあえ			★こまつな	★もやし★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
5 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 25.8 g 17.6 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います。
	-	うどん					うどん	旬の食材 さつまいも			
	①	きのこどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★はねぎ	しめじ えのきたけ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお		
	②	さつまいもいりかきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	しお		
6 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 21.0 g 17.1 g 2.1 g	秋によくとれる人参、じゃがいも、しめじ、なす、玉葱を使った秋の恵みがたっぷりのカレーです。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	あきのやさいカレー	ぶたにく	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ なす りんご	じゃがいも	こめあぶら カレーウ	しお こしょう あかワイン フイオン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスローサラダ	しお		
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 30.5 g 16.9 g 2.0 g	しめじとしいたけを使った玉子とじです。しめじとしいたけにはうまみ成分が入っています。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	きのこのたまごとし	ぶたにく★たまご			しいたけ しめじ しらたき たまねぎ	じゃがいも さとう		こんごうぜりふし さけ しょうゆ		
	②	あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ とりにく		にんじん はねぎ	しょうが	さとう でんぷん		さけ しょうゆ		
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 27.3 g 20.5 g 2.8 g	10月10日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜、ブルーベリーなど目によいといわれる食材をたくさん使っています。
	-	パン						★パン			
	②	とりのケチャップあえ	とりにく とりレバー		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	でんぷん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
	①	こまつなとチンゲンサイのスープ	ベーコン		こまつな チンゲンサイ	えのき たまねぎ			こんごうぜりふし しるワイン フイオン しお こしょう		
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 26.0 g 16.0 g 2.0 g	なめこ、しめじ、えのきたけが入ったきのこ汁で、食物せんいをたくさんとりましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	③	チキンカツ	★チキンカツ						だいずあぶら		
	②	しおもみやさ				★キャベツ きゅうり			しお		
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						629 kcal 28.4 g 16.5 g 2.4 g	豆腐や春雨はやわらかくて飲み込みやすいので、意識してよくかんで食べましょう。今日の主菜は麻婆豆腐です。
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たけのこ	さとう でんぷん	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 ガラスープ しょうゆ		
	③	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 28.7 g 20.8 g 2.7 g	ハンバーグにかけるソースにエリンギとマッシュルームを入れ、秋を感じてもらえるソースにしました。
	-	まるパン						★パン			
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ エリンギ ★マッシュルーム	さとう		あかワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース チミグラスソース		
	③	こまつなとコーンのソテー			★こまつな	コーン		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう		
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 28.6 g 16.5 g 1.9 g	今日の肉じゃがはカレー風味です。香辛料の効果で食欲がわいてきますね。
	-	ごはん(きぬむすめ)						★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 しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー みりん		
	③	キャベツとツナのいためもの なっとう	★まぐろあぶらづけ なっとう		ほうれんそう	★キャベツ		こめあぶら	しお しょうゆ		

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうざいをしようするよていです。

※ 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 ※

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	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
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<b>十三夜献立</b> 655 kcal 22.1 g 15.0 g 2.1 g	10月18日の十三夜に合わせたお月見給食です。十三夜は、栗をお供えることから「栗名月」とも呼ばれます。	
	-	くりごはん			旬の食材 栗	★くりごはん					
	②	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	だいずあぶら			しお
	③	きやべつのはちまこあえ		★ちりめんほし	にんじん	★キャベツ	さとう				しお
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.1 g 17.7 g 2.9 g	人気メニューのミートソースにエリンギ、しめじ、マッシュルームをとりいれました。	
	-	ソフトめん					ソフトめん				
	①	きのこいりミートソース	ぶたにく		トマトパセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しめじ★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 フイオン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.0 g 17.4 g 2.2 g	中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく うずらのたまご いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			しお しょうゆ ガラスープ さけ オイスターソース
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					569 kcal 26.4 g 15.9 g 2.7 g	小中学生に不足しがちなカルシウムと鉄が多く含まれるひじき。食物せんいの摂取も期待できます。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	とりのしょうがやき	とりにく		しょうが						さけ みりん しょうゆ
	③	ひじきに	だいず さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	こめあぶら			しょうゆ
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					561 kcal 28.7 g 18.8 g 2.5 g	添えのゆでキャベツは衛生管理上加熱しています。フライと一緒にソースをかけていただきます。	
	-	パン				★パン					
	②	たらのフライ	たらのフライ					だいずあぶら			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ					
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					584 kcal 22.9 g 19.3 g 1.4 g	沢煮椀は、具が沢山入っている汁のこです。いろいろな食材の味を味わいましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	さばのみそに	さばのみそに		旬の食材 さば						
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり	旬の食材 ごぼう	ごま			しお
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 19.1 g 18.6 g 2.1 g	今日ではふるさと給食の日です。富士宮でとれたお米「きぬむすめ」をはじめ、静岡県産の食材を味わいましょう。	
	-	ごはん(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	ツナコロッケ				★ツナコロッケ	だいずあぶら				
	③	だいこんとこんにやくのおかか	★かつおげずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう				こんごうけずりぶし しょうゆ
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					533 kcal 25.0 g 18.2 g 2.4 g	今日の給食は、シチューに鶏肉がたくさん入っているので、シチューが主菜になります。	
	-	しょくパン				★しょくパン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン ★マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター			しお しょうゆ フイオン しろワイン
	③	かいそうサラダ		わかめ		★キャベツ きゅうり					しお あおじそドレッシング
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					565 kcal 26.2 g 15.9 g 2.6 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。	
	-	ごはん				★ごはん					
	③	ぶたにくのごみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	しょうが にんにく ★キャベツ もやし たけのこ	さとう	ごま こめあぶら			しお しょうゆ さけ しょうゆ ウスターソース
	①	かきたまじる	★たまご とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん				だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					639 kcal 31.1 g 14.1 g 2.0 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのばして焼いたものです。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	のしどり	とりにく★たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	パンこ			しょうゆ さけ
	③	やさいのおかかあえ	★かつおげずりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ					しお しょうゆ

★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。