

# 令和 4 年度 8.9 月分学校給食献立予定表

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、井料理などを取り入れました。

**A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 ※

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

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						エネルギーたんぱく質しよたんぱく質	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とになる食品					
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しつ				
8月 26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							595 kcal 25.9 g 15.3 g 2.4 g	2学期の給食が始まります。夏休みに成長したみなさんの更なる成長を給食で応援します。
	-	ごはん					ごはん					
	1	カレーマナーどうふ	どうふ ぶたにくみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶ	こめあぶら	カレーこ シャンチンタン さけ しょうゆ ケチャップ			
	3	ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごまあぶら	しお しょうゆ		
8月 29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							604 kcal 23.5 g 18.5 g 2.6 g	「おろし」は大根おろしのことです。暑い時期に、肉もさっぱりと食べられます。
	-	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	きゅうりともやしのあえもの				きゅうり もやし			しお しょうゆ			
8月 30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							598 kcal 25.8 g 18.5 g 2.0 g	うどんのつるつる触感が食欲をそそります。てづくりのかきあげと一緒にいただきます。
	-	うどん					☆うどん					
	1	にくうどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ			しょうが にんにく ししいたけ 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			
	2	やさいかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいいずあぶら	しお			
8月 31 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							588 kcal 27.4 g 13.9 g 3.3 g	今日は食欲増進メニューです。豚キムチ炒めは唐辛子の働きで食欲を増進させる働きがあります。
	-	ごはん					☆ごはん					
	2	ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ もやし キムチ	さとう でんぶ	こめあぶら	こまあぶら	さけ しょうゆ		
9月 1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							583 kcal 24.2 g 17.7 g 2.2 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに作りまし。和菓子の「松風」に見た目が似ていることから、「松風焼き」という名前がつけました。
	-	ごはん					☆ごはん					
	2	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ	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			
9月 2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							564 kcal 22.5 g 23.6 g 3.3 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	-	パン					☆パン					
	2	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			
	3	コールスローサラダ				★キャベツ コーン			コールスロー ドレッシング	しお		
9月 5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							626 kcal 31.3 g 15.3 g 2.6 g	切り干し大根の和風サラダは、他のおかずの間に食べると、口の中がさっぱりして食がすすみます。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん					
	1	ぶたたまごじに	ぶたにく ★たまご		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		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	2	さけのみそやき	さけ みそ				さとう		さけ みりん しょうゆ			
9月 6 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							572 kcal 26.5 g 15.3 g 2.2 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。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	1	マナーどうふ	ぶたにく ☆どうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが たけのこ	さとう でんぶ	こめあぶら	こまあぶら	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		
	3	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
9月 7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							585 kcal 29.7 g 21.9 g 2.3 g	パンに、白身魚とチーズをはさんで食べましょう。野菜スープには夏が旬の野菜、かぼちゃが入っています。
	-	パン					☆パン					
	2	🍁しるみざかなフライ🍁	しるみざかなフライ						だいいずあぶら			
9月 8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							625 kcal 21.7 g 16.0 g 2.3 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	1	ポークカレー	ぶたにく		スキムミルク にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース			
	3	かいそうサラダ			かいそう	きゅうり コーン			しお ノオイルあおじそドレッシング			
9月 9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							618 kcal 25.4 g 12.0 g 2.7 g	9月10日は十五夜です。十五夜は「芋こぼれ」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。月見汁に入っているかわいいかまぼこも楽しみに。
	-	ごはん					☆ごはん					
	2	🍁ほっけのしおやき🍁	ほっけ									
	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			
9月 10 (土)	1	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん ししいたけ	さといも		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			
	-	おつきみだいふく							おつきみだいふく			

☆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さいをししようするよていです。

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						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			ちようみりよう・そた									
12 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	パン						☆パン												
	2	にくだんごのトマトソースかけ	にくだんご			トマト	たまねぎ	さとう												
13 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	しょうゆごはん						☆しょうゆごはん												
	2	とりとたまごのそぼろ	とりにく いりたまご			さやいんげん	しょうが	さとう												
14 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん												
	2	◆にじますのパーベキューソースかけ◆	★にじます でんぶんつき				りんご にんにく レモンかじゆう		さとう											
15 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	しょうパン						☆パン												
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいず			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												
16 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん												
	1	とりにくとやさいのにも	☆とりにく ちくわ			にんじん さやいんげん	ごんにやく しいたけ だいこん	じゃがいも さとう												
20 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	2	◆さばのしおやき◆	しおさば																	
21 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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			スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ												
22 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	2	◆いわしのかばやき◆	いわし でんぶんつき																	
26 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん						☆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												
27 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	パン						☆パン												
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ																	
28 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	2	おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ ★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												
29 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	1	こうやどうふとやさいのにも	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 ごんにやく しいたけ	じゃがいも さとう												
30 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	パン						☆パン												
	2	◆しるみぎかなアーモンドフライ◆	しるみぎかな アーモンドフライ																	

**富士宮の日**



**ふるさと給食の日**



**第3日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。**



★マークはしよくえんおかけんないさん、☆マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。