

※ 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 しゅうしょく 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				
			たんぱくしつ	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			
(金)	-	ぎゅうにゅう	骨に注意しましょう。	★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				★ごはん					
	③	さばのしおやき	旬の食材 さば				旬の食材 栗				
	②	くりとりのにもの	とりにく	さやいんげん	れんこん	さとう	くり	こんごうけずりぶし さけ しゅうゆ			
	①	だいこんとわかめのみそしる	みそ	わかめ	はだいこん	だいこん たまねぎ		いりこ			
(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					
	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 しゅうゆ			
	①	いわしのつみれじる	とうふ みそ いわしだんご	旬の食材 いわし	にんじん	だいこん はくさい ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし さけ			
(火)	-	のりつくだに		★のりつくだに						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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うどん				うどん	旬の食材 ごぼう さつまいも				
	①	きのこうどんつゆ	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	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	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	だいずあぶら	しお			
(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	深皿にご飯をよそい、 カレーをかけて食べましょう。			★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 カレールー	しお こしょう あかワイン ブイヨン 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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	ごはん					★ごはん			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。
	①	きのこのたまごとじに	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		こんごうけずりぶし 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 でんぶ		さけ しゅうゆ			
	③	あさづけ			★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(金)	-	パン					★パン			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いいといわれる食材をたくさん使っています。
	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	でんぶ	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				こんごうけずりぶし しるワイン ブイヨン しお こしょう		
	-	ブルーベリーゼリー				★ブルーベリーゼリー					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(月)	-	ごはん					★ごはん			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。
	③	チキンカツ	★チキンカツ					だいずあぶら	しお		
	②	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお		
	①	きのこじる	ぶたにく かまぼこ	にんじん はだいこん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお しゅうゆ			
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
(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 でんぶ	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 しゅうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	まるパン					★パン			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。
	②	ハンバーグきのこソースがけ	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 デミグラスソース			
	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			
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しるワイン ブイヨン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(金)	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん			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。
	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 しゅうゆ 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 しゅうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				

★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さいをしようするよていです。