

※ 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<br>缶<br>番<br>号 | こんだてめい                 | は た ら き               |            |                        |                                         |                      |                                   | ちょうみりよう・そた                                                        | エネルギー<br>たんぱくし<br>しつ<br>しよえん          | みなさんへの<br>ひとこと                                       |                               |
|-----------|------------------|------------------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
|           |                  |                        | おもに体をつくる<br>もとになる食品   |            | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |                                         | おもにエネルギーの<br>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<br>食物せんい                          | たんすいかづつ              | しつ                                |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 18<br>(月) | -                | ぎゅうにゆう<br>- くりごはん      |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        | 旬の食材<br>栗                               | ☆くりごはん               |                                   | 十三夜献立                                                             | 655 kcal<br>22.1 g<br>15.0 g<br>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、栗をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれます。 |                               |
|           | 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                | きやべつのじゃこあえ             |                       | ☆ちりめんぼし    | にんじん                   |                                         | ★キャベツ                | さとう                               |                                                                   |                                       |                                                      | しお しょうゆ                       |
|           | ①                | つきみじる                  | あぶらあげ                 |            | にんじん<br>★こまつな          |                                         | だいこん しいたけ            | さといも                              |                                                                   |                                       |                                                      | だしこんぶ かつおぶし さけ<br>みりん しょうゆ しお |
| 19<br>(火) | -                | ぎゅうにゆう<br>- ソフトめん      |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         |                      | ソフトめん                             |                                                                   | 606 kcal<br>27.1 g<br>17.7 g<br>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。              |                               |
|           | ①                | きのこいりミートソース            | ぶたにく                  |            | トマト<br>パセリ             | にんにく セロリ<br>たまねぎ エリンギ<br>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<br>ブイヨン トマトケチャップ<br>エスパニョールソース デミグラスソース<br>ちゅうらのソース |                                       |                                                      |                               |
|           | ③                | フレンチサラダ                |                       | チーズ        |                        | ★キャベツ きゅうり<br>コーン                       |                      | フレンチドレッシング                        | しお                                                                |                                       |                                                      |                               |
|           |                  |                        |                       |            |                        |                                         |                      |                                   | 毎月19日は<br>給食の日                                                    |                                       |                                                      |                               |
| 20<br>(水) | -                | ぎゅうにゆう<br>- むぎごはん      |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         | ☆むぎごはん               |                                   |                                                                   | 606 kcal<br>27.0 g<br>17.4 g<br>2.2 g | 中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。                            |                               |
|           | ①                | ちゅうかどんのぐ               | ぶたにく<br>うずらのたまご<br>いか |            | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが にんにく<br>ねぶかねぎ<br>たけのこ<br>はくさい きくらげ | さとう<br>でんぶ           | こめあぶら<br>ごまあぶら                    | しお こしょう ガラスープ<br>さけ オイスターソース                                      |                                       |                                                      |                               |
|           | ③                | もやしのちゅうかあえ             | ハム                    |            |                        | もやし きゅうり                                | さとう                  | ごまあぶら                             | しお しょうゆ す                                                         |                                       |                                                      |                               |
|           |                  |                        |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 21<br>(木) | -                | ぎゅうにゆう<br>- ごはん        |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         | ☆ごはん                 |                                   |                                                                   | 569 kcal<br>26.4 g<br>15.9 g<br>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。        |                               |
|           | 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<br>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                                                              |                                       |                                                      |                               |
|           | ①                | さといもとだいこんのみそじる         | みそ                    |            | ★こまつな                  | だいこん                                    | さといも                 | いりこ                               |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 22<br>(金) |                  | 給食なし（就学時健康診断のため）       |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 25<br>(月) | -                | ぎゅうにゆう<br>- ごはん        |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         | ☆ごはん                 |                                   |                                                                   | 584 kcal<br>22.9 g<br>19.3 g<br>1.4 g | 沢煮鮎は、具が沢山入っている汁のことです。いろいろな食材の味を味わいましょう。              |                               |
|           | ②                | さばのみそに                 | さばのみそに                | 旬の食材<br>さば |                        | ★キャベツ<br>きゅうり                           | 旬の食材<br>ごぼう          | ごま                                | しお                                                                |                                       |                                                      |                               |
|           | ③                | そくせきづけ                 |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
|           | ①                | さわにわん                  | ぶたにく                  |            | にんじん<br>★はねぎ           | だいこん ごぼう<br>たけのこ しいたけ                   |                      | だしこんぶ かつおぶし さけ<br>みりん うすくちしょうゆ しお |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 26<br>(火) | -                | ぎゅうにゆう<br>- ごはん(きぬむすめ) |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         | ☆ごはん                 |                                   | ふるさと給食の日                                                          | 603 kcal<br>19.1 g<br>18.6 g<br>2.1 g | 今日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。  |                               |
|           | 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         | ☆かつおけずりぶし             |            | にんじん<br>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<br>しょうゆ                 |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
|           | ①                | とうふときやべつのみそじる          | とうふ みそ<br>あぶらあげ       |            | ★はねぎ                   | たまねぎ★キャベツ                               |                      | いりこ                               |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 27<br>(水) |                  | 給食なし（二中研究発表会のため）       |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 28<br>(木) | -                | ぎゅうにゆう<br>- ごはん        |                       | ★ぎゅうにゆう    |                        |                                         | ☆ごはん                 |                                   |                                                                   | 565 kcal<br>26.2 g<br>15.9 g<br>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。          |                               |
|           | ③                | ぶたにくのごまみそいため           | ぶたにく みそ               |            | ピーマン<br>にんじん           | しょうが にんにく<br>★キャベツ もやし<br>たけのこ          | さとう                  | ごま<br>こめあぶら                       | しお こしょう さけ<br>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<br>えのきたけ                           | でんぶ                  | だしこんぶ かつおぶし<br>しょうゆ さけ しお         |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
|           |                  |                        |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |
| 29<br>(金) |                  | 給食なし（大宮小研究発表会のため）      |                       |            |                        |                                         |                      |                                   |                                                                   |                                       |                                                      |                               |

★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。