

令和 4 年度 10 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

Aコース

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

●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●

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食券番号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱくしつしよくえんたんすいぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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	ししつ					
(月)	3	- ぎゅうにゆう - ごはん		★ぎゅうにゆう				☆ごはん			大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるもとになる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。		
	②	🍣さけのしおやき🍣	しおさけ							550 kcal 26.1 g 12.5 g 2.6 g 80.6 g			
	③	だいずのいそに	だいずあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
	①	じゃがいもたまねぎのみそしる	みそ		★こまつな	えのきたけたまねぎ	じゃがいも		いりこ				
(火)	4	- ぎゅうにゆう - むぎごはん		★ぎゅうにゆう				☆むぎごはん			パンサンスーのドレッシングは給食センターで手作りしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。		
	①	ジャージャンどうふ	☆ぶたにくあつあげ		にんじんチンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ★しいたけ しょうがにんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ トウバンジャン オイスターソース	638 kcal 28.2 g 19.2 g 2.2 g 84.1 g			
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまごまあぶら	しお す しょうゆ				
(水)	5	- ぎゅうにゆう - パン		★ぎゅうにゆう				☆パン			いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。		
	②	イカフライ	イカフライ						だいずあぶら				
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお				
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★はねぎ	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ	562 kcal 24.6 g 19.9 g 2.8 g 71.7 g			
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース				
(木)	6	- ぎゅうにゆう - ごはん		★ぎゅうにゆう				☆ごはん			から揚げは、フライヤーの出口の油の温度を高めにして、カリッと仕上がるように揚げています。		
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ	603 kcal 25.8 g 17.6 g 2.0 g 80.8 g			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
	①	さわにわん	☆ぶたにく		にんじん★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ★しいたけ			こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお みりん				
(金)	7	- ぎゅうにゆう - なめし		★ぎゅうにゆう	十三夜献立			☆なめし			10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は煮物に栗を使いましょう。秋の味覚を味わいましょう。		
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご									597 kcal 22.2 g 16.0 g 2.6 g 87.7 g	
	③	くりととりにくのにももの	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 しょうゆ			
	①	とうふとわかめのみそしる	☆とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ				
(火)	11	- ぎゅうにゆう - パン		★ぎゅうにゆう				☆パン			シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れて、たんぱく質をしっかりとれるようにしました。		
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆうチーズ	かぼちゃ	たまねぎ	☆こむぎこ	こめあぶらバター なまクリーム	ブイヨン しろワイン しお こしょう	557 kcal 24.4 g 20.7 g 2.1 g 69.4 g			
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	☆まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロッド レッシング	しお				
	-	いちごジャム					いちごジャム						
(木)	13	- ぎゅうにゆう - うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)		★ぎゅうにゆう				☆ごはん	富士宮の日 		昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。地元産のさつまいもを使っています。		
	②	ぶたにくとさつまいものあまからいため	☆ぶたにく		にんじんあおピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん	658 kcal 26.8 g 18.7 g 2.6 g 91.4 g			
	③	ほうれんそうのあえもの		☆ちりめんぼし	ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す				
	①	キャベツのみそしる	☆とうふ みそあぶらあげ	わかめ		★キャベツ			いりこ				
(金)	14	- - ① ③	就学時健康診断のため										
	第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。												
	(月)	17	- ぎゅうにゆう - げんりょうパン		★ぎゅうにゆう				☆パン			これから旬をむかえるみかんには、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるるとよいですね。	
		②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう	573 kcal 29.6 g 22.5 g 2.4 g 64.4 g		
①		とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ				
③		みかん				☆みかん							
(火)	18	- ぎゅうにゆう - ごはん		★ぎゅうにゆう				☆ごはん			主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきます。		
	②	🍣さばのみそに🍣	さばのみそに							646 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g 80.7 g			
	③	ごもくきんびら			にんじんさやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶらごま	しょうゆ みりん				
	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ				

★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ょくざいをしようするよていです。