

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 ※

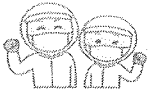
収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

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						ちやうみりやう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しよえん たんすいかぶつ	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	しつ				
19	- ギゆうにゆう - ごはん		★ギゆうにゆう					★ごはん				
(水)	① にくどうふ	★ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ しらたき		さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		590 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g 82.6 g	肉豆腐は、豚肉や焼 き豆腐をつかった具 だくさんの煮物なの で、主菜になります。
	③ もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし きゅうり				しお しょうゆ			
	- なつとう	★なつとう										
20	- ギゆうにゆう - パン		★ギゆうにゆう					★パン				
(木)	② てりやきチキン	とりにく					さとう		しょうゆ みりん さけ		564 kcal 27.9 g 18.6 g 3.0 g 70.3 g	「ジュリエヌ」とは、 フランス料理の切り 方の一つで「千切り」 という意味です。ジュ リエヌスープは野菜 がたっぷりにとれま すね。
	③ ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン		じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう			
	① ジュリエヌスープ	★ぶたにく		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ				こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお こしょう			
21	- ギゆうにゆう - うみゃーこめ(きぬむすめ)		★ギゆうにゆう					★ごはん				
(金)	② ◆かつおのごまドレッシング◆	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが		さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		592 kcal 27.0 g 16.6 g 2.1 g 81.6 g	かつおは食べやすい ように小さな角切りに しました。油で揚げ た後、給食センター で手作りしたごまド レッシングで和えて います。
	③ しおもみやささい				★キャベツ きゅうり				しお			
	① だいこんときのこのみそしる	★とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ねぶかねぎ				いりこ			
24	- ギゆうにゆう - ごはん		★ギゆうにゆう					★ごはん				
(月)	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	たまねぎ しらたき しょうが		じゃがいも でんぶん	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん		637 kcal 25.8 g 15.4 g 1.9 g 96.7 g	いつもの肉じゃがに カレー粉を入れて、 ひと味がう仕上が りました。煮物な ので汁気は少ないで す。上手に分けてく ださいね。
	③ キャベツとツナのソテー	★まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ			こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	- ソフトめん		★ギゆうにゆう				★ソフトめん					
25	① ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ★マッシュルーム		こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ ウスターソース		605 kcal 26.9 g 17.5 g 3.1 g 85.7 g	サラダは食欲が増す ように、彩りよく仕上 げました。赤・黄・緑 がそろってきれいで すね。
(火)	③ イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン			イタリアンドレッシング	しお			
	- ギゆうにゆう - うみゃーこめ(きぬむすめ)		1～4年生：1ま	★ギゆうにゆう				★ごはん				
	② くろはんぺんフライ	★くろはんぺん						★こむぎこ パン	だいずあぶら		595 kcal 24.6 g 13.4 g 2.1 g 91.0 g	黒はんぺんは給食セ ンターで一つずつ衣 をつけました。静岡 の特産物を、おいしく いただきますよ。
(水)	③ キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり				しお			
	① とうにゅういりこんさいのみそしる	★ぶたにく ★とうふ とうにゅう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう				いりこ			
	- ギゆうにゆう - ごはん		★ギゆうにゆう					★ごはん				
27	② ブルコギどんのぐ	★ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ★もやし しいたけ にんにく ねぶかねぎ		さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		594 kcal 28.9 g 14.9 g 3.1 g 82.3 g	前回ブルコギを出し たときに、ご飯にか けて食べたという意 見が多く届きました。 そこで、今月は丼に してみました。いか がでしょう。
(木)	① わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ				こんごうけずりぶし しお さけ がらスープ しょうゆ こしょう			
	- ギゆうにゆう - パン		★ギゆうにゆう					★パン				
	② チキンオムレツ	チキンオムレツ										
(金)	③ りんご				りんご							
	① ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく		さとう		しお こしょう ブイオン しろワイン ケチャップ		554 kcal 27.2 g 16.4 g 2.2 g 74.5 g	デザートは旬のりん ごです。りんごは皮 の周りにも栄養が たっぷりなので、皮ご と出しています。よく かんで食べてくださ い。
	- ギゆうにゆう - ごはん		1・2年生：1ま	★ギゆうにゆう				★ごはん				
31	② ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが		さとう		しょうゆ さけ みりん		578 kcal 27.8 g 14.7 g 3.1 g 77.7 g	給食の主食は、みな さんの身長から計算 して必要量を決めて います。しっかり食べ て元気に過ごしま しょう。
(月)	③ しおもみキャベツ				★キャベツ				しお			
	① なすのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★こまつな	なす				いりこ			



★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。