



令和 5 年度 8.9 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 ※

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、丼料理などを取り入れました。

Aコース

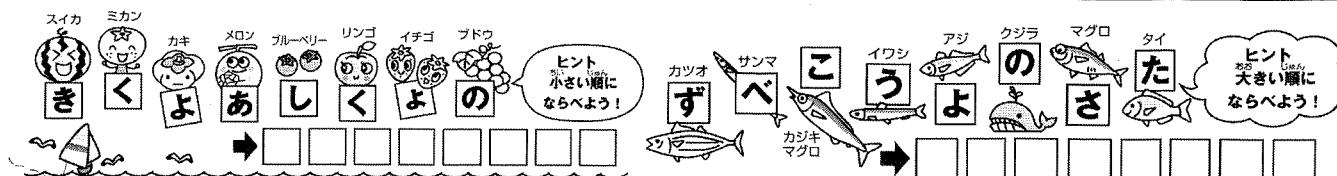


今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・きやべつ・さつまいも

🍁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 番 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 たんぱく しうけん たんすい やぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			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				
28 (月)			学期初めのため									
29 (火)	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						550 kcal 24.0 g 17.5 g 2.2 g 78.1 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに調理員さんがていねいに作りました。
	-	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	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	こまつなとやしのあえもの			こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ			
30 (水)	①	たまねぎ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		545 kcal 22.0 g 23.0 g 2.9 g 66.9 g	フランクフルトとソーテは、パンにはさんでもおいしく食べられます。食欲をそそるカレー味にしました。
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
	-	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			
31 (木)	③	キャベツとコーンのカレーソー				★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう カレーこ		573 kcal 18.2 g 16.1 g 2.1 g 71.4 g	富士宮特産のみやびねと、富士宮のお豆腐屋さんが作ってくれたお豆腐の、おいしい味噌汁です。
	①	オニオンスープ	ベーコン		★にんじん パセリ	にんにく ★たまねぎ セロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
	-	わかめごはん(きぬむすめ)						★わかめごはん				
1 (金)	②	ふじさんコロッケ(じゃがいも)					ふじさんコロッケ	だいずあぶら			584 kcal 22.9 g 18.8 g 2.7 g 84.9 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳の働きを良くしてくれます。
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお			
	①	みやびねぎととうふのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	えのきたけ			いりこ			
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
4 (月)	-	ごはん					★ごはん				570 kcal 28.3 g 20.6 g 3.0 g 73.3 g	大豆を未成熟なうちに収穫したものが枝豆です。枝つきのまま扱われることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく ★キャベツ ★きゅうり えだまめ			しろワイン しお カレーこ しょうゆ トマトケチャップ			
	③	えだまめいりサラダ				★キャベツ ★きゅうり えだまめ		ごまドレッシング	しお			
	①	ミネストローネ	ウインナー		★にんじん トマト	にんにく ★たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも さとう	オリーブオイル	しお こしょう ブイオン しろワイン トマトケチャップ			
5 (火)	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						611 kcal 31.1 g 17.5 g 2.0 g 88.9 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	-	ごはん						★ごはん				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
6 (水)	①	かぼちやいりやさいスープ	とりにく		★にんじん かぼちや ★こまつな	★たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう しょうゆ		556 kcal 27.4 g 15.5 g 1.8 g 81.2 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	②	あじつけがんも	がんもどき						こめあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん		
7 (木)	③	ぶたにくとこんにやくのわふういため	★ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			536 kcal 27.3 g 21.8 g 2.7 g 60.9 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。
	①	みやじる	とりにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	とうがん	★じゃがいも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
	-	ナン						ナン				
8 (金)	①	キーマカレー	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト グリーンピース	★たまねぎ しょうが にんにく	カレールウ	こめあぶら	しお カレーこ ブイオン チャツネ ウスターソース		575 kcal 28.3 g 15.6 g 2.3 g 88.2 g	塩昆布は、うまみのかたまりなので、それ以上の味をつけなくても料理がおいしく仕上がります。
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン こんにやく			しお あおじそドレッシング			
	-	にゅうさんきんいんりよう		にゅうさんきんいんりよう								
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
11 (月)	-	ごはん						★ごはん			628 kcal 26.3 g 20.7 g 2.0 g 89.2 g	水ようかんは江戸時代中期から食べられている日本の伝統的な和菓子です。
	②	ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶら		さやいんげん	しょうが ★しいたけ ★だいこん	さとう		さけ しょうゆ こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
	①	ぐたくさんじる	★ぶたにく あぶらあげ		★にんじん ★こまつな		でんぶん					
	-	みずようかん					みずようかん					



★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ょくざいをしようするよていです。