



令和 5 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、ごはんがおいしく食べられる和食の組み合わ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	食番番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよたんすいかぶつ	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のになる食品				
			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			
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						534 kcal 24.5 g 16.7 g 2.5 g 83.0 g	れんこんはビタミンCが多い野菜です。大きく空いた穴は、泥の中で育つれんこんが成長に必要な空気を取り入れるためのものです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍣さけのしおやき🍣	しおさけ					こめあぶら			
	③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
3 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						598 kcal 27.5 g 18.4 g 2.0 g 84.2 g	ジャージャンどうふとは、中国料理のひとつで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味です。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	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		
	③	もやしのちゅうかあえ			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		
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 24.5 g 19.8 g 2.8 g 78.5 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。キャベツに味はつけてありません。ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					☆パン				
	②	いかフライ	イカフライ					だいずあぶら			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお		
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						551 kcal 21.8 g 16.7 g 2.3 g 82.7 g	かばやきの味付けは人気があります。いわしは小骨があるので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍣いわしのかばやき🍣	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	③	かおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						597 kcal 26.0 g 15.4 g 1.9 g 96.3 g	いつもの肉じゃがにカレーを入れて、ひとあじ違う仕上がりにしました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてください。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	カレーにくじゃが	☆ぶたにくあけボール		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 さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこみりん		
	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		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 23.2 g 24.2 g 2.0 g 71.5 g	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。
	-	パン					☆パン				
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅうチーズ	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		
	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		コールスロートレッシング	しお		
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 26.0 g 18.5 g 2.5 g 90.1 g	さつまいもがおいしい季節です。秋の味覚を楽しみましょう。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん				
	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		
	③	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 27.5 g 17.1 g 2.4 g 103.3 g	ヨーグルトは鉄分を強化してあります。成長期に不足しがちな鉄分は意識してとりたい栄養素です。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこあかワイン チャツネちゅうのうソース		
	②	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						564 kcal 29.3 g 22.6 g 2.3 g 66.2 g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪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といいですね。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	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		
	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		
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 24.1 g 17.6 g 2.4 g 74.0 g	あじをカリカリになるまでじっくり揚げました。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	🍣あじのバリバリあげ🍣	あじのひらき					だいずあぶら			
	③	こまつなのごまあえ			★こまつなにんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
17 (火)	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん しめじ			いりこだし		

富士宮の日



ふるさと給食の日



☆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いです。