令和 6 年度 8.9 月分学校給食献立予定表

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

※ 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 ※

今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・キャベツ・さつまいも

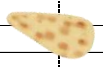
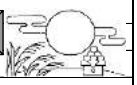
さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくる もとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくる もとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整える もとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーの もとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
27 (火)	給食止（午前日課）										
28 (水)	給食止（午前日課）										
29 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 27.4 g 13.9 g 3.3 g 84.1 g	今日は食欲増進メニューです。香辛料を使った豚キムチ炒めや、口当たりの良いつるつる食感の春雨スープが食欲をそそります。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	ぶたキムチいため	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし キムチ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	はるさめスープ		わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	はるさめ		さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
30 (金)	－	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	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	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			いりこだし		
2 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						538 kcal 22.0 g 22.3 g 3.0 g 66.9 g	フランクフルトと野菜は、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	－	パン					☆パン				
	②	ホットドッグのぐ（フランクフルト）	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		
	③	ホットドッグのぐ（やさい）			にんじん	★キャベツ			しお こしょう		
	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		ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		
3 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						530 kcal 17.3 g 15.1 g 1.9 g 71.3 g	富士宮特産のみやびねぎを使用した、おいしい味噌汁です。
	－	わかめごはん（富士宮産コシヒカリ）					★わかめごはん				
	②	ふじさんコロッケ					コロッケ	だいずあぶら			
	③	そくせきづけ				たくあん ★キャベツ きゅうり			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		
4 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						529 kcal 22.3 g 13.4 g 2.4 g 82.1 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	－	ごはん					☆ごはん				
	③	***いわしのかんきつに***	いわしの かんきつに								
	②	ひじきとだいずのにもの	ちくわ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	けんちんじる	☆とうふ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお しょうゆ さけ みりん		
5 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 28.3 g 10.8 g 3.1 g 73.9 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。
	－	パン					☆パン				
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお しょうゆ カレーこ 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		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお		
	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ	さとう じゃがいも	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ		
6 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 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。
	－	ごはん					☆ごはん				
	①	こうやどうふとやさいのにもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	やきつくね	つくね								
	③	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお		
9 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 27.8 g 15.3 g 2.6 g 84.7 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	①	おやこどんのぐ	とりにく なると ★たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ しらたき ★ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	③	ごぼうのあえもの			にんじん	★きゅうり ごぼう		わふう ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお		
10 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 31.4 g 15.5 g 2.6 g 79.0 g	給食では、うま味調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。
	－	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく なると やきぶた		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし にんにく ★ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう ガラスープ しょうゆ		
	③	こざかないりあおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり にぼし			じゃがいも でんぷん	だいずあぶら	しお		

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ょくざいをしようするよていです。

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくる もとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整える もとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと
11 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						593 kcal 27.5 g 18.5 g 2.4 g 83.9 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					☆パン				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん 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		
	①	かきたまじる	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぷん		だしこんぶ しょうゆ さけ こんごうけずりぶし しお		
12 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 27.5 g 15.5 g 1.8 g 82.2 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。
	－	うみゃ～こめ（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん		富士宮の日		
	②	あじつけがんも	あじつけがんも								
	③	ぶたにくとこんにゃくのわふういため	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	みやじる	とりにく みそ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	☆とうがん	じゃがいも		いりこ		
13 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g 68.2 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。
	－	ナン（1～2年：50g 3～5年：70g 6年・先生：100g）					ナン 				
	①	キーマカレー	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	カレールウ	こめあぶら	しお チャツネ カレーこ ウスターソース ブイヨン		
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお		
17 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 17.5 g 24.4 g 1.9 g 84.2 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	はるまき	はるまき					だいずあぶら			
	③	ナムル			にんじん ★こまつな	☆もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ		
	①	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし ケイトンタン さけ しょうゆ しお こしょう		
18 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 27.7 g 20.4 g 2.3 g 80.1 g	今日のみそ汁は、豆乳入りです。豆乳が入ると、いつものみそ汁よりもまろやかになります。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが	さとう		さけ しょうゆ		
	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じる	☆ぶたにく みそ とうふ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		
19 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 70.0 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。
	－	パン					☆パン				
	②	なつやさいのピザソースチーズカップやき	ハム	チーズ	トマト バジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	さとう じゃがいも		ケチャップ ウスターソース こしょう		
	①	ひよこまめいりやさいスープ	☆ぶたにく	毎月19日は食育の日	にんじん ★こまつな トマト パセリ	にんにく たまねぎ ★キャベツ セロリ	さとう ひよこまめ じゃがいも	こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイヨン		
	－	チョコクリーム					チョコクリーム				
20 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライスは、人気メニューの一つです。よくかんで食べましょう。
	－	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース		
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	★きゅうり コーン ★キャベツ		ｲﾀﾘｱﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお		
24 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 23.4 g 22.2 g 1.9 g 74.0 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきを良くしてくれます。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	☆さばのみそに☆	さばのみそに								
	③	きゅうりのすのもの		わかめ		★きゅうり	さとう		しお しょうゆ す		
	①	とうふとこまつなのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ★こまつな	えのきたけ			こんぶだし かつおだし しお しょうゆ さけ みりん		
25 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						535 kcal 29.1 g 21.7 g 2.3 g 61.7 g	給食の前には、しっかり手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	－	こくとうパン					☆パン				
	②	☆ホキアーモンドフライ☆	ﾎｷｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾗｲ					だいずあぶら			
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし こしょう しろワイン ブイヨン しお		
		スライスチーズ		チーズ							
26 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						635 kcal 20.9 g 19.3 g 1.9 g 99.7 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。
	－	うみゃ～こめ（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん				
	②	くろはんぺんフライ	くろはんぺんフライ		ふるさと給食の日			だいずあぶら			
	③	こまつなのごまあえ			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	★さつまいも		いりこ		
27 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						564 kcal 18.7 g 12.3 g 1.7 g 97.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に里芋を入れました。
	－	ごはん					☆ごはん	お月見給食 			
	②	☆ほっけのしおやき☆	ほっけのひもの					こめあぶら			
	③	キャベツとちくわのいためにに	ちくわ		にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん しいたけ	さといも		だしこんぶ みりん こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
	－	つきみだいふく					つきみだいふく				
30 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						555 kcal 23.0 g 18.2 g 2.1 g 81.9 g	かぼちゃ入りミルクスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にとれ主菜になります。
	－	パン					☆パン				
	①	かぼちゃいりミルクスープ	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ		ﾌﾚﾝﾁ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお		
	②	オレンジ				オレンジ					

☆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。