

令和 3 年度 10 月分学校給食献立予定表

爽やかな秋を感じてもらえるように、秋が旬の食材を積極的に取り入れました。

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しよくえん	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				
			たんぱく質	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
1 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						626 kcal 23.6 g 20.3 g 2.1 g	旬の栗を煮物にしました。ホクホクとした秋の味覚を味わいましょう。
	-	ごはん				★ごはん					
	③	さばのしおやき	しおさば	旬の食材 さば				旬の食材 栗			
4 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						596 kcal 24.9 g 16.8 g 2.9 g	今日は富士宮でとれる食材をたくさん使った「富士宮の日」です。地元のを味わいましょう。
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
5 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 25.8 g 17.6 g 2.6 g	旬のさつまいもをかき揚げにしました。ひとつひとつ調理員さんが形を作っています。
	-	うどん					うどん				
	①	きのこどんづゆ	とりにく あぶらあげ		★はねぎ	しめじ えのきたけ しいたけ	さとう	旬の食材 さつまいも	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお		
6 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 21.0 g 17.1 g 2.1 g	秋によくとれる人参、じゃがいも、しめじ、なす、玉葱を使った秋の恵みがたっぷりのカレーです。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	あきのやさいカレー	ぶたにく	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ なす りんご	じゃがいも	こめあぶら カレールー	しお こしょう あかワイン ブイオン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース		
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 30.5 g 16.9 g 2.0 g	しめじとしいたけを使った玉子とじてです。しめじとしいたけにはうまみ成分が入っています。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	きのこのたまごとし	ぶたにく★たまご			しいたけ しめじ しらたき たまねぎ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 27.3 g 20.5 g 2.8 g	10月10日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜、ブルーベリーなど目によいといわれる食材をたくさん使っています。
	-	パン					★パン				
	②	とりのケチャップあえ	とりにく とりレバー	にんじん ピーマン	しょうが にんにく		でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 26.0 g 16.0 g 2.0 g	なめこ、しめじ、えのきたけが入ったきのこ汁で、食物せんいをたくさんとりましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	③	チキンカツ	★チキンカツ					だいずあぶら			
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						629 kcal 28.4 g 16.5 g 2.4 g	豆腐や春雨はやわらかくて飲み込みやすいので、意識してよくんで食べましょう。今日の主役は麻婆豆腐です。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン ガラスープ しょうゆ		
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 28.7 g 20.8 g 2.7 g	ハンバーグにかけるとソースにエリンギとマッシュルームを入れ、秋を感じてもらえるソースにしました。
	-	まるパン					★パン				
	②	ハンバーグきのこソースがけ	ハンバーグ	トマト	たまねぎ エリンギ ★マッシュルーム		さとう		あかワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース		
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 28.6 g 16.5 g 1.9 g	今日の肉じゃがはカレー風味です。香辛料の効果が食欲がわいてきますね。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	カレーにじゃが	ぶたにく あげボール	にんじん さやいんげん	しらたき しょうが たまねぎ		じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー こみりん		

★マークはしよくえんないさん、★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。

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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	
			たんぱく質	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	しじょう
18 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					655 kcal 22.1 g 15.0 g 2.1 g	10月18日の十三夜に合わせたお月見給食です。十三夜は、栗をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれます。		
	-	くりごはん			旬の食材 栗	★くりごはん					
	②	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ		こむぎこ	だいずあぶら			しお	
	③	きやべつのはちあえ		★ちりめんほし	にんじん	★キャベツ	さとう			しお しょうゆ	
①	つきみじる	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん	しいたけ	さといも	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお			
19 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.1 g 17.7 g 2.9 g	人気メニューのミートソースにエリンギ、しめじ、マッシュルームをとりいれました。		
	-	ソフトめん				ソフトめん					
	①	きのこいりミートソース	ぶたにく		トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しめじ★マッシュルーム	さとう			オリーブオイル	あかワイン しお しょうゆ パイオン トマトチャップ エスハニールソース デミグラスソース ちゅうのうソース
③	フレンチサラダ		チーズ		★キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	しお			
20 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.0 g 17.4 g 2.2 g	中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。		
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく うずらのたまご いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん			こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ ガラスープ さけ オイスターソース
③	もやしちゅうかあえ	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
21 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					569 kcal 26.4 g 15.9 g 2.7 g	小中学生に不足しがちなカルシウムと鉄が多く含まれるひじき、食物せんいの摂取も期待できます。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	とりのしょうがやき	とりにく			しょうが				さけ みりん しょうゆ	
③	ひじきに	だいず さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	さといもだいこんのみそしる	みそ		★こまつな	だいこん	さといも		いりこ			
22 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					561 kcal 28.7 g 18.8 g 2.5 g	添えのゆでキャベツは衛生管理上加熱しています。フライと一緒にソースをかけていただきます。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	たらフライ	たら							だいずあぶら	
③	ゆでキャベツ				★キャベツ						
①	たまごスープ	たまご とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ コーン	でんぶん		しろワイン しょうゆ しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
25 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					584 kcal 22.9 g 19.3 g 1.4 g	沢煮椀は、具が沢山入っている汁のことです。いろいろな食材の味を味わいましょう。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	さばのみそ	さばのみそ		旬の食材 さば						
	③	そくせきづけ			旬の食材 さば	★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 しょうが たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん うすくちしょうゆ しお			
26 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					603 kcal 19.1 g 18.6 g 2.1 g	今日はふるさと給食の日です。富士宮でとれたお米「きぬむすめ」をはじめ、静岡県産の食材を味わいましょう。		
	-	ごはん(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	ツナコロッケ				★ツナコロッケ	だいずあぶら				
③	だいこんとこんにやくのおかか	★かつおけずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ			
①	とうふときやべつのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ★キャベツ			いりこ			
27 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					533 kcal 26.2 g 18.2 g 2.4 g	今日の給食は、シチューに鶏肉がたくさん入っているので、シチューが主菜になります。		
	-	しよくパン				★しよくパン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン ★マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ			こめあぶら バター	しお しょうゆ しょうゆ しろワイン
③	かいそうサラダ		わかめ		★キャベツ きゅうり			しお あおじそドレッシング			
	みかんジャム							★みかんジャム			
28 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					565 kcal 26.2 g 15.9 g 2.6 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。		
	-	ごはん				★ごはん					
	③	ぶたにくのごまみそ	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	しょうが にんにく ★キャベツ もやし たけのこ	さとう			ごま こめあぶら	しお しょうゆ さけ しょうゆ ウスターソース
①	かきたまじる	★たまご とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお			
29 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					639 kcal 31.1 g 14.1 g 2.0 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄のばして焼いたものです。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	のしどり	とりにく★たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	さとう			パンこ	しょうゆ さけ
	③	やさいのおかかあえ	★かつおけずりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ					しお しょうゆ
①	さといもとあつあげのもの	あつあげ あげボール		にんじん	しょうが たまねぎ	でんぶん さといも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ みりん			

★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。