



※ 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、并料理などを取り入れました。

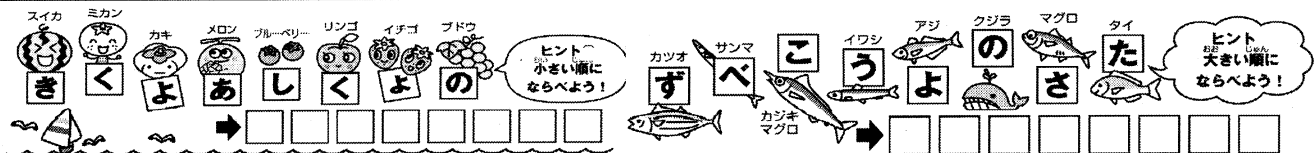


今月の旬の食材: じゃがいも・とうがん・なす・きやべつ・さつまいも

◆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						エネルギー たんぱく質 しじょうたん たんずいかぶつ	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	たんずいかぶつ	しじつ				
28 (月)			特4日課の日									
29 (火)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		★にんじん にら	★たまねぎ キムチ ★もやし	さとう でんぶん	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	★ねぶかねぎ たけのこ ★しいたけ		はるさめ		さけ みりん ガラスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
30 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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 に調理員さんがいて ないに作りました。
	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			
31 (木)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★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 ききゅうり えだまめ にんにく			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				★にんじん トマト	★じゃがいも さとう	ごまドレッシング しお	しお こしょう ブイオン しろワイン トマトケチャップ			
1 (金)	-	ぎゅうにゅう - わかめごはん(きぬむすめ)		★ぎゅうにゅう				★わかめごはん			573 kcal 18.2 g 16.1 g 2.1 g 71.4 g	富士宮特産のみや びねぎと、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。
	②	ふじさんコロッケ(じゃがいも)				★キャベツ ききゅうり たくあん	ふじさんコロッケ	だいずあぶら				
	③	そくせきづけ				★キャベツ ききゅうり たくあん			しお			
4 (月)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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、脳の活 性を良くしてくれま す。
	③	さばのみそに	さばのみそに									
	②	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	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	しょうゆ			
5 (火)	-	ぎゅうにゅう - ナン		★ぎゅうにゅう				ナン			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	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			
	③	かいそうサラダ		かいそう		★ききゅうり コーン こんにやく			しお あおじそドレッシング			
6 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	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			
7 (木)	-	ぎゅうにゅう - うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	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		
	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					
8 (金)	-	ぎゅうにゅう - ちゅうかめん		★ぎゅうにゅう				ちゅうかめん			572 kcal 30.3 g 14.0 g 2.8 g 85.8 g	給食では、化学調味 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。
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なた		★にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ★もやし ★ねぶかねぎ にんにく			だしこんがぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお シャンチンタン こしょう ガラスープ しょうゆ			
	③	さつまいもとたまのあまからあえ	だいず				さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら ごま	しょうゆ みりん			
11 (月)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
12 (火)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
13 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
14 (木)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
15 (金)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
16 (土)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
17 (日)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
18 (月)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
19 (火)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
20 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
21 (木)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
22 (金)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
23 (土)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
24 (日)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
25 (月)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
26 (火)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
27 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
28 (木)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
29 (金)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
30 (土)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
31 (日)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
1 (月)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
2 (火)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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 (水)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
4 (木)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
5 (金)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
6 (土)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	★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									
7 (日)	-	ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。



★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 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			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				
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					★ごはん					
	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	さとう		さけ しょうゆ			
	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	★しいたけ ★だいこん	でんがん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
	-	みずようかん					みずようかん					
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							533 kcal 28.9 g 21.7 g 2.3 g 60.6 g	給食の前には、しっかり手を洗いましう。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よう。
	-	こくとうパン					★こくとうパン					
	②	ホキアーモンドフライ	ホキアーモンドフライ					だいずあぶら				
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ しめじ	★じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン プイオン しお こしょう			
	-	スライスチーズ		チーズ								
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							547 kcal 25.6 g 16.4 g 2.1 g 75.6 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					
	②	★さわらのごまみそだれかけ★	さわら みそ				さとう	ごま	みりん さけ			
	③	きゅうりのすもの		わかめ		★きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
	①	とうふとこまつなのすましじる	かまぼこ ★とうふ		★こまつな	えのきたけ			だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ みりん しお			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.7 g 100.4 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。
	-	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	しお こしょう あかワイン プイオン 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 ★キャベツ ヨーン		イタリアンドレッシング	しお			
	②	れいとうみかん				れいとうみかん						
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							568 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 69.9 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やき	ハム	チーズ	かぼちゃ トマト バジル	★たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	★じゃがいも さとう		トマトケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ			
	①	ひよこまめいりやさいスープ	★ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく ★たまねぎ ★キャベツ	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 プイオン			
	-	チョコクリーム					チョコクリーム					
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							525 kcal 18.3 g 17.5 g 1.9 g 78.9 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認しましよう。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 ごまあぶら ごま				
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	★もやし			しお しょうゆ			
	①	わかめスープ		わかめ	★ねぶかねぎ	えのきたけ ヨーン			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			
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							590 kcal 30.8 g 15.3 g 3.3 g 84.5 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よう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	おやこどんのぐ	とりにく なんと ★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			
	①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ぎょう たけのこ しいたけ			だしこんぶ しお さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ			
	-	うどん		★ぎゅうにゅう			うどん					
22 (金)	-	うどん		★ぎゅうにゅう							612 kcal 27.4 g 18.5 g 2.4 g 95.5 g	季節の行事、秋のお彼岸にちなんでおはぎをつきました。昔から小豆の赤には魔よけの力があると言われています。
	①	カレーなんばんつゆ	★ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		★にんじん ★こまつな	★たまねぎ ★しいたけ ★ねぶかねぎ	カレールウ さとう		だしこんぶ みりん しお こんごうけずりぶし カレーこ 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			
	②	おはぎ					おはぎ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
25 (月)	-	ごはん					★ごはん				580 kcal 25.8 g 18.5 g 2.6 g 83.8 g	暑い時期にさっぱりと食べられる和風おろしハンバーグにしました。
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			★だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す			
	③	きゅうりともやしのあえもの				★きゅうり ★もやし			しお しょうゆ			
	①	あつあげとなすのみそじる	あつあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ しめじ ★なす			いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
26 (火)	-	ごはん					★ごはん				569 kcal 23.9 g 19.3 g 1.7 g 86.9 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましよう。
	②	★あじのたつたあげ★	あじのたつたあげ					だいずあぶら				
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	①	いもだんごじる	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
27 (水)	-	パン					★パン				607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 g	かぼちゃのクリーム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主菜になります。
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン とりにく	スキムミルク ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	★たまねぎ	ホワイトルウ シチュールウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう プイオン			
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ		フレンチドレッシング	しお			
	②	オレンジ				オレンジ						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
28 (木)	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 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。
	②	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん		★にんじん ★こまつな	★もやし		だいずあぶら				
	③	こまつなのいためもの			★はねぎ	★たまねぎ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	さつまいものみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ	さつまいも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
29 (金)	-	ごはん					★ごはん				550 kcal 27.7 g 16.0 g 2.6 g 77.8 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、月見汁に丸い里芋を入れました。
	②	★ほっけのしおやま★	ほっけひもの					こめあぶら				
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ		★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう		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 こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								



こたえ しょくよくのあき(食欲の秋)
のごさすたべよう(腹さす食べよう)

★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しようするよていです。