

令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

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、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

B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: 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

富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131



🍁 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 🍁

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				おもにエネルギーのもとになる食品	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう 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になる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品							
			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			
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 24.6 g 19.9 g 2.8 g 71.7 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。
	-	パン					★パン				
	②	イカフライ	イカフライ					だいずあぶら			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお		
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★はねぎ	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		
-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 26.1 g 12.5 g 2.6 g 80.6 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるものになる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さけのしおやき	しおさけ								
	③	だいずのいそに	だいずあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		いりこ		
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						638 kcal 28.2 g 19.2 g 2.2 g 84.1 g	パンサンスーのドレッシングは給食センターで手作りしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ジャージャン豆腐	★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	パンサンスー	ハム		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		
	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	★こもぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	ブイオン しろワイン しお こしょう		
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 24.4 g 20.7 g 2.1 g 69.4 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	★こもぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	ブイオン 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		コールスロッド ドレッシング	しお		
	-	いちごジャム					いちごジャム				
(金)	特4日課のため給食はありません。										
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						597 kcal 22.2 g 16.0 g 2.6 g 87.7 g	10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日はお煮物に栗を使いまして、秋の味覚を味わいましょう。
	-	なめし					★なめし				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	くりとりにくのにももの	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう くり		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	①	とうふ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		
(水)	特4日課のため給食はありません。										
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 29.6 g 22.5 g 2.4 g 64.4 g	これから旬をむかえるみかんには、かぜ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るとよいですね。
	-	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 ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
	③	みかん					★みかん				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						658 kcal 26.8 g 18.7 g 2.6 g 91.4 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。地元のさつまいもを使っています。
	-	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		★ちりめんぼし	ほうれんそう	★もやし	さとう		しお しょうゆ す		
	①	キャベツのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★キャベツ			いりこ		
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						634 kcal 24.4 g 16.6 g 2.5 g 93.6 g	給食のカレーは一度にたくさん量を作ることで、食材それぞれのお味がよく出ています。それがおいしいのひみつかもしれません。
	-	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 カレールー	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		
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング		
	②	みかん					★みかん				

★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。

令和 4 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、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

Bコース

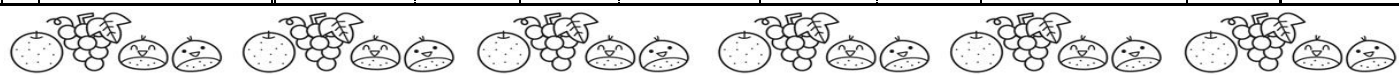
今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍁 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 🍁

日曜日	食卓番号	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 しじょう 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 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						564 kcal 27.9 g 18.6 g 3.0 g 70.3 g	「ジュリエヌ」とは、フランス料理の切り方の一つで「千切り」という意味です。ジュリエンスープは野菜がたっぷりとれますね。	
	-	パン					★パン					
	②	てりやきチキン	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう			
①	ジュリエンスープ	★ぶたにく		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお こしょう				
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						646 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g 80.7 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきますよ。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	🍁 さばのみそに 🍁	さばのみそに									
	③	ごもきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ				
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g 82.6 g	肉豆腐は、豚肉や焼き豆腐をつかった具だくさんの煮物なので、主菜になります。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	にくどうふ	★ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ しらたき	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし きゅうり			しお しょうゆ			
-	なつとう	★なつとう										
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 26.9 g 17.5 g 3.1 g 85.7 g	サラダは食欲が増すように、彩りよく仕上げました。赤・黄・緑がそろってきれいですね。	
	-	ソフトめん						★ソフトめん				
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ★マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ ウスターソース			
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお			
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 27.0 g 16.6 g 2.1 g 81.6 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げた後、給食センターで手作りしたごまドレッシングで和えています。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	🍁 かつおのごまドレッシング 🍁	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいいずあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ こしょう す			
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお			
①	だいこんときのこのみそじる	★とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			いりこ				
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						637 kcal 25.8 g 15.4 g 1.9 g 96.7 g	いつもの肉じゃがにカレー粉を入れて、ひと味がう仕上がりました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてくださいね。	
	-	ごはん						★ごはん				
	①	カレーにくじゃが	★ぶたにく あげボール		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	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー 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 えだまめ	コーン	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 27.2 g 16.4 g 2.2 g 74.5 g	デザートは旬のりんごです。りんごは皮の周りにも栄養がたっぷりなので、皮ごと出しています。よくかんで食べてください。	
	-	パン						★パン				
	②	チキンオムレツ	チキンオムレツ									
	③	りんご				りんご						
①	ミネストローネ	とりにく だいいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく	さとう		しお こしょう ブイオン しろワイン ケチャップ				
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 24.6 g 13.4 g 2.1 g 91.0 g	黒はんぺんは給食センターで一つずつ衣をつけました。静岡の特産物を、おいしくいただきますよ。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	くろはんぺんフライ	★くろはんぺん						★こむぎこ パンこ			だいいずあぶら
	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のみそじる	★ぶたにく ★とうふ とうにゅう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう			いりこ				
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 28.9 g 14.9 g 3.1 g 82.3 g	前回ブルコギを出したときに、ご飯にかけて食べたという意見が多く届きました。そこで、今日は丼にしてみました。いかがでしょうか。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	ブルコギどんのぐ	★ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ★もやし ★しいたけ にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン			
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし しお さけ がらすープ しょうゆ こしょう			
31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 27.8 g 14.7 g 3.1 g 77.7 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが			しょうゆ さけ みりん			
	③	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお			
①	なすのみそじる	★とうふ みそ あぶらあげ		★こまつな	なす			いりこ				



★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。

令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

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、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

B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: 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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



◆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◆

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 し つ し じ 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 じ つ			

☆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ていです。