

令和 3 年度 10 月分学校給食献立予定表

実りの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。

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 ※

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						エネルギー たんぱく質 しつしょうえん	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		おもにエネルギーの 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	しつ			
(金)	-	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	旬の食材 さつまいも			
	①	きのこどんつゆ	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	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	②	さつまいもいりかきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら しお			
	③	しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	★キャベツ☆もやし		ごま しお			
(月)	-	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	旬の食材 栗			
	③	さばのしおやき	しおさば	旬の食材 さば							
	②	くりととりのにもの	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	だいこんとわかめのみそしる	みそ	わかめ	はだいこん	だいこん たまねぎ					いりこ
(火)	-	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(うみゃーこめ)					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	ごまあえ			★こまつな	☆もやし★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
	①	いわしのつみれじる	とうふ みそ いわしだんご	旬の食材 いわし	にんじん	たいこん はくさい ねぶかねぎ					こんごうけずりぶし さけ
(水)	-	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
	①	こまつなとチンゲンサイのスープ	ベーコン		こまつな チンゲンサイ	えのき たまねぎ					こんごうけずりぶし しろワイン フイオン しお こしょう
	-	ブルーベリーゼリー					★ブルーベリーゼリー				
(木)	-	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	だっしふんにゅう	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 フイオン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスローレッシング			しお
	(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
-		ごはん					☆ごはん				
①		きのこのたまごとじ	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			
②		あつあけのそぼろあんかけ	あつあけ とりにく		にんじん はねぎ	しょうが	さとう でんぶん	さけ しょうゆ			
③		あさづけ				★キャベツ きゅうり		ごま しお			
(月)	-	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			
	③	こまつなとコーンのソテー			★こまつな	コーン		こめあぶら			しょうゆ しお こしょう
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				こんごうけずりぶし しろワイン フイオン しお こしょう
(火)	-	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			
	②	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり		しお			
	①	きのこじる	ぶたにく かまぼこ		にんじん はだいこん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			ちゅうのうソース
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					629 kcal 28.4 g 16.5 g 2.4 g	豆腐と春雨はやわらかくて飲み込みやすいので、意識してよくかんで食べましょう。今日の主菜は麻婆豆腐です。	
	-	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
	③	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら			しお しょうゆ す
	(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
-		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 こしょう フイオン トマトケチャップ エスパニョールソース 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		フレンチレッシング	しお		
10月17日は「食卓の日」											

★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						エネルギー たんぱくし しよえん	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		おもにエネルギーの もとになる食品				
			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			
18 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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。 香辛料の効果で食 欲がわいてきます ね。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	カレーにくじゃが	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		
	③	キャベツとツナのいためもの なっとう	☆まぐろあぶらづけ ☆なっとう		ほうれんそう	★キャベツ		こめあぶら	しお しょうゆ		
	19 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
-		くりごはん					☆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		きやべつのじゃこあえ		☆ちりめんぼし	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		
20 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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 しょう。
	-	パン					☆パン				
	②	たらのフライ	たらのフライ					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 ブイヨン ころし しお こんごうけずりがし		
21 (木)	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース	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。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	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 ころし さけ オイスターソース		
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
22 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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	さといもとだいこんのみそじる	みそ		★こまつな	だいこん	さといも		いりこ		
25 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						533 kcal 25.0 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	★ぎゅうにゆう 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 ころし 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				
26 (火)	特4日課の日										
27 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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じる	とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ★キャベツ			いりこ		
28 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						629 kcal 26.7 g 25.9 g 2.7 g	旬のさつまいもに は、柑橘類に負け ないぐらいビタミン Cが含まれていま す。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	とりのアーモンドあげ	とりさきみアーモンドあげ					だいずあぶら			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
	①	さつまいもいりミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ★キャベツ	さつまいも さとう	オリーブオイル	しお ころし しろワイン トマトケチャップ		
29 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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 どを混ぜて薄く 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	さといもとあつあけのにも	あつあけ 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。