



※ 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、丼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・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	食卓番号	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質しじつしよくえんたんすいけふつ	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	おもと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	たんすいけふつ	しじつ												
30 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん					★ごはん													
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく	にんじん	たまねぎ	★もやし	キムチ	さとう	でんぶん	こめあぶら	こめあぶら	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	がらすーぷ	ケイトンタン	しょうゆ	しお	こしょう	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。
2 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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	でんぶん	さとう	ごま	しょうゆ	さけ							
	③	こまつなとやしのあえもの			★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								
3 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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				ごまドレッシング	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		しお	こしょう	ブイヨン	しろワイン	ケチャップ				
4 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	わかめごはん(富士宮産コンヒカリ)							★わかめ	ごはん										
	②	ふじさんクロック								クロック		だいいずあぶら								
	③	そくせきづけ				たくあん	★キャベツ	きゅうり				しお								
①	みやびねご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									
5 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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	ひじきとだいいずのもの	ちくわ	だいいず	ひじき	にんじん	さやいんげん	ごんにやく	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	だいいず	ごまあぶら	ごんごうけずりぶし	しお	しょうゆ	さけ	みりん						
6 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ちゆうかめん							★ちゆうかめん											
	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	ごんごうけずりぶし	しお	こしょう	がらすーぷ	しょうゆ	
	③	こざかないりあおのりポテトビーンズ	だいいず		あおのり	にぼし				じゃがいも	でんぶん	だいいずあぶら	しお							
9 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん							★ごはん											
	①	こやどうふとやさいのもの	とりにく	ちくわ	こやどうふ	にんじん	さやいんげん	だいいず	ごんにやく	しいたけ	じゃがいも	さとう	ごんごうけずりぶし	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									
10 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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	ドレッシング	しお						
11 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ナン							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	グリーンピース		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	ドレッシング	しお					
12 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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	でんぶん	さとう	だいいずあぶら	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	でんぶん			だし	ごんごうけずりぶし	さけ	ごんごうけずりぶし	しお					

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。

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ぱく質	みなさんへのひとこと			
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
			たんぱく質	むぎしつ	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		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">富士宮の日</div>	560 kcal 27.5 g 15.5 g 1.8 g 82.2 g	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。	
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	あじつけがんも	あじつけがんも										
	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 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				
17 (火)	-	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焼き	ハム	チーズ	トマト パズル 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		にんじん ★ごまつな 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 パイオン				
18 (水)	-	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						だいたあぶら				
	③	ナムル			にんじん ★ごまつな	★もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ				
19 (木)	-	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柔らかくなります。		
	-	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				
20 (金)	-	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よう。		
	-	ことうパン					★パン						
	②	ホキアーマンドフライ	ホキアーマンドフライ						だいたあぶら				
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★ごまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン パイオン しお				
24 (火)	-	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、人気メニューの一つです。よくかんで食べましよう。		
	-	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	ハヤシルー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ パイオン 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		イリアン ドレッシング	しお				
25 (水)	-	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				
26 (木)	-	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れ主菜になります。		
	-	パン					★パン						
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	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 パイオン 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 ドレッシング	しお				
27 (金)	-	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。		
	-	うみや〜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						だいたあぶら				
	③	ごまつなごまあえ			にんじん ★ごまつな	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
30 (月)	-	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						
	②	ほっけのしおやま	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	ちくわ		にんじん ★ごまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ				

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