



※ 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 ※

実りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

今月の旬の食材：いわし さば さけ かつお れんこん きのこ ごぼう りんご くり さつまいも

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 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 しよくえん 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	ししつ				
1 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							560 kcal 24.6 g 20.4 g 2.8 g 74.0 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。キャベツに味はつけてありません。ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					★パン					
	②	いかフライ	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	とりにく ★たまご		★はねぎ にんじん	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			
2 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							523 kcal 24.8 g 12.5 g 2.5 g 82.8 g	れんこんはビタミンCが多い野菜です。大きく空いた穴は、泥の中で育つれんこんが成長に必要な空気を取り入れるためのものです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	🍱さけのしおやき🍱	しおさけ									
	③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	①	じゃがいもたまねぎのみそしる	みそ あぶらあげ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
3 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							598 kcal 27.5 g 18.4 g 2.0 g 84.2 g	ジャージャン豆腐とは、中国料理のひとつで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味です。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	ジャージャンどうふ	☆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	もやしとはるさめのちゅうかあえ			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			
	-	ソフトめん					★ソフトめん					
4 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							583 kcal 26.8 g 19.1 g 2.2 g 81.8 g	ミートソースは手作りのルウを使っています。味にコクが出ます。
	-	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 マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリブオイル こめあぶら バター	あかワイン しお こしょう ブイヨン ケチャップ ウスターソース			
	③	イタリアンサラダ			にんじん	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンド レッシング	しお			
	-	ごはん					★ごはん					
7 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							594 kcal 26.0 g 18.5 g 1.8 g 84.6 g	金時豆の甘煮は「暑休め」としての一品です。食事の途中で気分転換をするために食べちゃった料理のことです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	とりたまごのそぼろ	とりにく ★たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
	③	きんときまめのあまに				きんときまめ			さとう しお			
	①	こんさいじる	☆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 ごぼう	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお				
8 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							613 kcal 26.5 g 17.0 g 2.3 g 96.9 g	いつもの肉じゃがにカレーを入れて、ひとあじ違う仕上がりになりました。煮物などの汁は少ないです。上手に分けてください。
	-	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	さとう	さけ しょうゆ カレー こめあぶら			
	③	こまつなとキャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお			
	②	🍱ししゃもフライ(1人1個)🍱		ししゃもフライ				だいずあぶら				
9 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							557 kcal 26.9 g 18.3 g 1.9 g 75.6 g	「富士宮焼きそばの回数を増やしてください」という声が多く届きます。今年度は焼きそばの回数を増やしています。
	-	げんりょうパン					★パン					
	②	ふじのみややきそば	☆ぶたにく	あおさいりいわし		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	ちゅうのうソース ウスターソース さけ			
	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく	かぶのは にんじん パセリ		たまねぎ かぶ		こんごうけずりぶし しお こしょう しるワイン ブイヨン しょうゆ				
	-	うみゃ〜こめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
10 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							600 kcal 26.1 g 18.5 g 2.6 g 86.6 g	さつまいもがおいしい季節です。秋の味覚を楽しみましょう。
	-	うみゃ〜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からあえ	☆ぶたにく		しょうが		★さつまいも でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	③	ほうれんそうのおかかあえ	☆かつおぶし		ほうれんそう	★キャベツ			しお しょうゆ			
	①	とうふとわかめのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ			
11 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							612 kcal 19.6 g 19.4 g 2.2 g 92.1 g	10月15日は十三夜です。別名「栗名月」とも呼ばれることから、今回は栗を使ったデザートにしました。
	-	なめし					★なめし					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	③	もやしのゆかりあえ			しそ	★もやし きゅうり			しお			
	①	すましじる	☆とうふ		にんじん	えのきたけ たけのこ しいたけ		さつまいもとくりの タルト	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ			
15 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							585 kcal 24.7 g 24.6 g 1.9 g 72.7 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、炒め物にはツナを入れて、たんぱく質が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	★ぎゆうにゆう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	ブイヨン しるワイン しお こしょう			
	③	キャベツとツナのソテー	まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	-	いちごジャム					いちごジャム					
16 (水)												
17 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							540 kcal 24.0 g 17.6 g 2.4 g 74.0 g	あじをカリカリになるまでじっくり揚げました。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	うみゃ〜こめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	🍱あじのバリバリあげ🍱		あじのひらき				だいずあぶら				
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ		だいこん しめじ ★ねがねが			いりこだし			



給食はありません



ふるさと給食の日



令和 6 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 ※

実りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

Bコース

今月の旬の食材：いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり 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

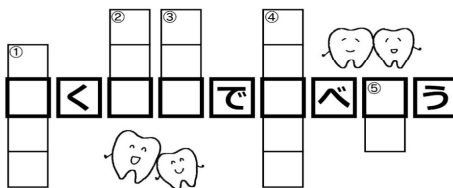


日曜日	食育番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そのた	エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるもとなる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		おもにエネルギーのもとなる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						597 kcal 21.2 g 14.8 g 1.9 g 99.0 g	昨年度好評だった組み合わせのメニューです。うずらのたまごは少しずつよくかんで食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ちゅうかあんかけのぐ	☆ぶたにく なるとうふ うずらのたまご		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ ★キャベツ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ ケイトندان			
	②	あんにんフルーツポンチ	気を付けて食べよう			パインシロップづけ	あんにんゼリー カクテルゼリー さとう	第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。 				
21 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 25.7 g 22.3 g 2.3 g 66.3 g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪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といいですね。	
	-	げんりようパン					★パン					
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	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	とりにくとかさいのスープ	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 しろワイン しお こしょう しょうゆ			
	③	みかん				みかん						
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 23.4 g 20.0 g 2.2 g 79.8 g	かは焼きの旨いタレはごはんがすすむと好評です。いわしの小骨に気を付けて、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	いわしのかばやき	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ			
	③	かおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお			
	①	たまねぎとこまつなのみそしる	とうふ みそ		★こまつな	たまねぎ			いりこ			
23 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 25.0 g 16.7 g 2.4 g 94.6 g	毎月大人気のカレーです。大きな釜でたくさん具材を煮込むので、うまみがたっぷり詰まったカレーができます。	
	-	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 カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チヤツネ ちゅうのうソース しお ノンオイルあおじそドレッシング			
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン						
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						536 kcal 26.3 g 16.2 g 2.4 g 76.4 g	りんごがおいしい季節です。欧米では昔から「1日1個のりんごは医者を選ばせる」といわれてきました。	
	-	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	オリーブオイル	しお こしょう バイオン しろワイン ケチャップ			
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 25.8 g 19.2 g 2.3 g 81.1 g	富士地域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です。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ぶたにくのなんふいため	☆ぶたにく			しょうが たまねぎ	でんぶん	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう みりん			
	③	さつまいもとブロックリーのマヨネーズサラダ	ハム		ブロックリー		さつまいも	マヨネーズ	しお こしょう			
	①	ほうれんそうとベーコンのぎゅうにゅうみそスープ	みそ ベーコン	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんにく	ぶなしめじ コーン ブロックリーのき			いりこだし バイオン			
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 g	中国語で「パン」は和える、「サン」は数字の三、「スー」は糸のように細く千切りにする、という意味があります。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく ★豆腐 みそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ★ねがねがね	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 しょうゆ ケイトندان			
	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	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						546 kcal 27.3 g 21.7 g 2.5 g 68.6 g	きのこが苦手という声がよく届きます。今日は食べやすいようにデミグラスソースで味付けしました。	
	-	こくとうパン					★こくとうパン					
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース			
	③	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	じゃがいもいりやさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しろワイン こんごうけずりぶし バイオン しお こしょう			
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 26.5 g 16.8 g 1.8 g 91.3 g	かつおの旬は2回あります。脂がのった秋の戻りガツオは、濃厚な味わいがあります。	
	-	うみや〜こめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	かつおのりょうしあげ	かつおのりょうしあげ						だいずあぶら			
	③	もやしとひじきのわふうドレッシングあえ	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん	★もやし			わふうドレッシング			
	①	だいこんととうふのみそしる	みそ ★豆腐 あぶらあげ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			
31 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 27.6 g 23.0 g 2.0 g 83.6 g	ルーローハンは台湾の料理です。深皿にごはんをよそい、野菜とあんかけをのせて、混ぜながら食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ルーローハンのぐ(にく・たまご)	☆ぶたにく うずらのたまご			にんにく しょうが ねがねがね たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	こめあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース す			
	③	ルーローハンのぐ(やさい)	気を付けて食べよう		★こまつな	★キャベツ	ショウロンポー		しお			
	②	ショウロンポー	1・2年生1、 3年～5年生2									

ふるさと給食の日

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。



Q. 魚への漢字 何と読むの？



① 鯖 ② 鰯 ③ 鰹 ④ 鱈 ⑤ 鰱