



令和 6 年度 8.9 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 ※

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。

Bコース



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	食券番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・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				
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							537 kcal 25.1 g 19.6 g 2.1 g 70.6 g	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つです。本場では白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では大豆を使用しています。
	-	パン					☆パン					
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにくウインナーだいず		にんじんトマトパセリ	にんにくセロリたまねぎ	さとうじゃがいも	オリーブオイル	あかワイン しお しょうちゅうのうソース プイオン トマトケチャップ			
	③	コールスローサラダ				★キャベツ★きゅうり コーン		コールスロードレッシング	しお			
	-	メイプルジャム					ジャム					
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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しる	あつあげ みそ		★はねぎ	★なす たまねぎ しめじ			いりこ			
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							538 kcal 22.0 g 22.3 g 3.0 g 66.9 g	フランクフルトと野菜は、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	-	パン					☆パン					
	②	ホットドッグのぐ(フランクフルト)	フランクフルト				さとう		トマトケチャップウスターソース あかワイン			
	③	ホットドッグのぐ(やさい)			にんじん	★キャベツ			しお しょう			
	①	オニオンスープ	ベーコン		にんじんパセリ	にんにく たまねぎセロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし プイオンしお しょう			
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	ぶたキムチいため	☆ぶたにく		にんじんにら	たまねぎ ☆もやしキムチ	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		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 がらスープケイトンタン しょうゆしお しょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
2 (月)	-	ごはん					☆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ていねいに作りました。
	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			
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
3 (火)	-	パン					☆パン				562 kcal 28.3 g 10.8 g 3.1 g 73.9 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			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	オリーブオイル	しお しょう プイオンしろワイン ケチャップ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
4 (水)	-	わかめごはん(富士宮産コシヒカリ)					★わかめごはん				530 kcal 17.3 g 15.1 g 1.9 g 71.3 g	富士宮特産のみやびねぎを使用した、おいしい味噌汁です。
	②	ふじさんコロッケ					コロッケ	だいずあぶら				
	③	そくせきづけ				たくあん★キャベツ きゅうり			しお			
	①	みやびねぎ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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
5 (木)	-	ごはん					☆ごはん				529 kcal 22.3 g 13.4 g 2.4 g 82.1 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。
	③	いわしのかんきつに	いわしのかんきつに									
	②	ひじきとだいずのにも	ちくわだいず	ひじき	にんじんさやいんげん	こんにゃく	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 だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし しおしょうゆ さけ みりん			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
6 (金)	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん				556 kcal 31.4 g 15.5 g 2.6 g 79.0 g	給食では、うま味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			だしこんぶ さけ みりんこんごうけずりぶし しおしょうゆ ガラスープしょうゆ			
	③	こざかないりあおのりポテトビーンズ	だいず	あおのりにぼし			じゃがいもでんぶん	だいずあぶら	しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
9 (月)	①	こうやどうふとやさいのにも	とりにく ちくわこうやどうふ		にんじんさやいんげん	だいこんこんにゃくしいたけ	じゃがいもさとう		こんごうけずりぶし さけしょうゆ	576 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。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
10 (火)	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	575 kcal 27.8 g 15.3 g 2.6 g 84.7 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ょう。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								

★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ようするよていです。

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	しつ				
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g 68.2 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。
	-	ナン					ナン					
	①	キーマカレー	1～2年:50g 3～5年:70g 6年・先生:100g	☆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	カレールウ	こめあぶら	しお チャツネ カレー ウスターソース プイオン		
	③	かいそうサラダ			かいそう		★きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお		
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							593 kcal 27.5 g 18.5 g 2.4 g 83.9 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。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	とりにくのレモンふうみ				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		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 27.5 g 15.5 g 1.8 g 82.2 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。
	-	うみゃ〜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	ぶたにくとこんにゃくのわふういため	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく 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 27.5 g 22.9 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やき	ハム	チーズ	トマト バジル 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 ★こまつな トマト	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 プイオン		
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			にんじん ★こまつな	☆もやし		だいずあぶら			
	③	ナムル						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 そ汁よりも柔らかか になります。
	-	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 ょう。
	-	ごはん						★ごはん				
	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		★こまつな	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 プイオン 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	ハヤシライスは、人 気メニューの一つで す。よくかんで食べ ましょう。
	-	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		ハヤシルウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ 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 コーン ★キャベツ		イタリアン 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	かぼちゃいりミルクスープ	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 プイオン 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。
	-	うみゃ〜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			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう		ごま		
	③	こまつなごまあえ								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17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	🍷ほっけのしおやき🍷	ほっけのひもの			にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ							だしこんぶ みりん こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
30 (月)	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				
	-	つきみだいふく		★ぎゅうにゅう				つきみだいふく				

★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。