

令和 3 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。

中コース



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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
8/27 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						747 kcal 31.3 g 21.0 g 2.6 g	うどんのつるつる 触感が食欲をそそります。
	- うどん						☆うどん				
	1 肉うどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ				しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
8/30 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						728 kcal 31.4 g 17.3 g 3.0 g	具をご飯にかけて 食べましょう。夏休 み明けで食欲が落 ちやすいときなの で、品数を減らし、 スタミナ丼で栄養 がとれるようにしま した。
	- 麦ご飯						☆むぎごはん				
	2 スタミナ丼の具	ぶたにく			にら あかピーマン きいろピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	しお こんしょう さけ みりん しょうゆ トウバンジャン			
8/31 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						700 kcal 30.1 g 17.7 g 3.3 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。
	- ご飯						☆ごはん				
	2 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ				だいこんおろし	さとう	さけ みりん しょうゆ す			
9/1 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						705 kcal 32.7 g 15.4 g 3.8 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 触感の春雨スープ が食欲をそそりま す。
	- ご飯						☆ごはん				
	2 豚キムチ炒め	ぶたにく			にら たまねぎ もやし キムチ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
9/2 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						746 kcal 28.8 g 29.2 g 4.4 g	フランクフルトとサ ラダは、パンにはさ んでもおいしく食 べられます。
	- パン						☆パン				
	3 フランクフルトケチャップソース	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			
9/3 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						692 kcal 28.0 g 20.0 g 2.6 g	今日の松風焼きは 卵と小麦粉を入れ ずに作りました。
	- ご飯						☆ごはん				
	2 松風焼き	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			
9/6 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						758 kcal 24.7 g 15.9 g 2.5 g	食器やトレーに、食 べものがついてい ないか確認しまし ょう。きれいに返 していただけるとう れしいです。
	- 麦ご飯						☆むぎごはん				
	1 ハヤシライス	ぶたにく			にら たまねぎ ☆マッシュルーム	しょうが にんにく たまねぎ	さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお こんしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
9/7 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						746 kcal 33.1 g 25.2 g 3.4 g	ひよこ豆はその名 の通りひよこのよ うな形をした豆で す。栗のようにほく ほくとした食感が 特徴です。
	- パン						☆パン				
	2 チーズオムレツ	チーズオムレツ					さとう	こめあぶら	しお こんしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
9/8 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						750 kcal 30.0 g 21.9 g 2.5 g	かば焼きのたれは 給食センターで手 作りしました。魚が 苦手な人も食べや すい味です。
	- ご飯						☆ごはん				
	3 鯛のかば焼き	いわし でんぶんつき					さとう でんぶん	だいたあぶら	さけ みりん しょうゆ		
9/9 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						726 kcal 27.2 g 27.4 g 2.6 g	さばなどの青魚に 含まれるDHAは、 脳のはたらきをよ くしてくれます。
	- ご飯						☆ごはん				
	3 鯖の塩焼き	しおさば					さとう	こめあぶら	しょうゆ		
9/10 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						732 kcal 32.1 g 21.2 g 3.0 g	かぼちゃのクリー ムスープは主菜に なるように、具沢 山にしました。たん ぱく質も十分にと れます。
	- パン						☆パン				
	1 かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とりにく			だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こめあぶら なまクリーム	しお こんしょう フイオン		
9/13 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						787 kcal 33.0 g 20.2 g 2.8 g	静岡県産の黒はん ぺんに、富士宮の お茶が入った衣を つけて揚げました。
	- ご飯(きぬむすめ)						☆ごはん				
	1 鶏肉と野菜の煮物	☆とりにく ちくわ			にら さやいんげん	こんやく しいたけ だいこん	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ	さけ		

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 3 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。

中コース



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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						697 kcal 28.1 g 18.3 g 2.5 g	かつおは食べやすいように小さく切り、甘酸っぱいごまだれをかけた。酸味は食欲増進につながります。
	-	ご飯	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	2	鯉のごまだれ和え	★かつお でんぶつき	旬の食材 かつお	にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		
	3	ごぼうの和え物			にんじん	きゅうり ごぼう		わふう ドレッシング	しお		
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						790 kcal 35.5 g 24.9 g 3.2 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。
	-	食パン					★しよパン				
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいた	旬の食材 さやいんげん	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース ブイヨン		
	2	さやいんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	コーン たまねぎ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						719 kcal 27.3 g 21.3 g 2.2 g	冬瓜は今が旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱を冷ます効果があります。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	2	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	3	キャベツと小松菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						755 kcal 32.9 g 15.6 g 2.8 g	9月21日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。
	-	ご飯	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	3	ほっけの干物	ほっけのひもの								
	2	キャベツとちくわの炒め煮	ちくわ	旬の食材 ちくわ	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		
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 34.5 g 26.7 g 3.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いまししょう。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	-	パン					★パン				
	2	肉団子のトマトソースかけ	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース			
	3	野菜のドレッシング和え			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 25.9 g 17.8 g 3.0 g	カレー粉などの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	1	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレーウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
	3	海草サラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ノオイルあおじそドレッシング		
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						752 kcal 35.5 g 20.1 g 3.6 g	ミートソースは、みんなに人気のメニューです。ソテーも合わせていただきます。
	-	ソフト麺					★ソフトめん				
	1	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 ★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 ブイヨン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース エスパニョールソース		
27 (月)	給食止(弁当持参)										
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 36.5 g 17.8 g 2.9 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★ごはん				
	1	豚卵とじ煮	ぶたにく ★たまご	旬の食材 たまご	にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	2	鮭のみそ焼き	さけ みそ						さけ みりん しょうゆ		
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						713 kcal 30.7 g 17.7 g 2.5 g	ごはんは左、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。
	-	ご飯					★ごはん				
	1	高野豆腐と野菜の煮物	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		
	2	焼きつくね	つくね								
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						680 kcal 28.7 g 22.0 g 3.2 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。
	-	パン	骨に注意しましょう。				★パン				
	2	白身魚フライのバーベキューソース	ホキのフライ		にんにく りんご レモン		さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	3	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ コーン		フレンチドレッシング	しお こしょう		

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。