

令和 3 年度 10 月分学校給食献立予定表

爽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。

中コース

※ 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				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				無機質	カロテン
1 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	今日富士宮でとれる食材をたくさん使った「富士宮の日」です。地元の味を味わいましょう。	
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	胡麻和え			★ごまつな	☆もやし★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
4 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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作っています。	
	-	うどん					うどん				
	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	薩摩芋入りかき揚げ			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
5 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	ご飯					★ごはん				
	③	鯖の塩焼き	しおさば			旬の食材 れんこん					旬の食材 栗
	②	栗と鶏の煮物	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう				くり
6 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						しめじとしいたけを使った玉子とじです。しめじとしいたけにはうまみ成分が入っています。	
	-	ご飯					★ごはん				
	①	きのこの玉子とじ煮	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				こんごうぜりぶし さけ しょうゆ
	②	厚揚げのそぼろあんかけ	あつあげ 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
7 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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	鶏のケチャップ和え	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	小松菜と青梗菜のスープ	ベーコン		ごまつな テンゲンサイ	えのき たまねぎ					こんごうぜりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう
8 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	ご飯					★ごはん				
	①	秋の野菜カレー	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 カレールウ			しお こしょう あかワイン プイヨン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース
11 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						豆腐や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。	
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	麻婆豆腐	ぶたにく どうふ 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 しょうゆ
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						ハンバーグにかけの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。	
	-	丸パン					★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	小松菜とコーンのソテー			★ごまつな	コーン		こめあぶら			しょうゆ しお こしょう
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	ご飯					★ごはん				
	③	チキンカツ	☆チキンカツ								だいずあぶら
	②	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり					しお
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						10月17日は「食卓の日」	
	-	栗ご飯					★くりごはん				
	②	竹輪の磯辺揚げ2ヶ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	だいずあぶら			しお
	③	キャベツのじゃこ和え		☆ちりめんほし	にんじん	★キャベツ	さとう				しお しょうゆ
①	月見汁	あぶらあげ		にんじん ★ごまつな	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			

★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。

※ 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						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			
18 (月)	- 牛乳									763 kcal 34.0 g 21.6 g 4.0 g	人気メニューのミートソースにエリンギ、しめじ、マッシュルームをとりいれました。
	- ソフトめん						ソフトめん				
	① きのこ入りミートソース	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 パイヨン トマトチャップ エムパニールソース デミグラスソース ちゅうのうソース		
③ フレンチサラダ					★キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	しお	毎月19日は 食育の日		
19 (火)	- 牛乳									786 kcal 33.8 g 18.8 g 2.3 g	今日の肉じゃがはカレー風味です。香辛料の効果が食欲がわいてきますね。
	- ご飯(きぬむすめ)						★ごはん				
	① カレー肉じゃが	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 キャベツとツナの炒め物	☆まぐろあぶらづけ			ほうれんそう	★キャベツ			こめあぶら	しお しょうゆ		
④ 納豆	☆なつとう										
20 (水)	- 牛乳									682 kcal 30.9 g 18.9 g 3.3 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。
	- ご飯						☆ごはん				
	② 鶏の生姜焼き	とりにく				しょうが			さけ みりん しょうゆ		
③ ひじき煮	だいず さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく		さとう		こめあぶら	しょうゆ		
④ 里芋と大根の味噌汁	みそ		★こまつな	だいこん		さといも			いりこ		
21 (木)	- 牛乳									740 kcal 36.1 g 22.9 g 3.3 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す。
	- パン						☆パン				
	② 鱈のフライ	たら	フライ						だいずあぶら		
③ ゆでキャベツ					★キャベツ						
④ 玉子スープ	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 パイヨン しお こんごうけずりぶし	しお こんごうけずりぶし		
- 中濃ソース									ちゅうのうソース		
22 (金)	- 牛乳									725 kcal 31.4 g 19.4 g 2.5 g	中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。
	- 麦ご飯						☆むぎごはん				
	① 中華丼の具	ぶたにく うずらのたまご いりこ		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 こしょう ガラスープ さけ オスターソース		
③ もやし中華和え	ハム			もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
25 (月)	- 牛乳									718 kcal 21.7 g 20.9 g 2.4 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。
	- ご飯(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 大根と蒟蒻のおかか煮	☆かつおけずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく		さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ			
④ 豆腐とキャベツの味噌汁	とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ ★キャベツ					いりこ		
26 (火)	- 牛乳									736 kcal 32.9 g 22.5 g 3.4 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。
	- 食パン						☆しよくパン				
	① コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう 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 こしょう パイヨン しろワイン		
③ 海藻サラダ			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				
27 (水)	給食止(市指定校研究発表会 中学校)・弁当持参										
28 (木)	- 牛乳									758 kcal 36.3 g 15.3 g 2.4 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 のし鶏	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 野菜のおかか和え	☆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		
④ 里芋と厚揚げの煮物	あつあげ 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			
29 (金)	給食止(市指定校研究発表会 小学校)										

★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。