

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		
	①	鰯のつみれ汁	とうふ みそ いわしだんご	旬の食材 いわし	にんじん	だいこん はくさい ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ		
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	きのこうどんつゆ	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		
	③	塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	★キャベツ☆もやし		ごま 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 さば		れんこん	さとう		くり		
	②	栗と鶏の煮物	とりにく		さやいんげん				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	①	大根とわかめの味噌汁	みそ	わかめ	はだいこん	だいこん たまねぎ			いりこ		
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		こんごうけずりぶし 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		
	③	浅漬				★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
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			こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう		
	-	ブルーベリーゼリー						★ブルーベリーゼリー			
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	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べましょう。	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		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コーンスロドレッシング	しお		
	②	ハンバーグ	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		
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 とうふ 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		
	③	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	②	ハンバーグ	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		
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	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		
	①	じゃが芋入り野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン 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		
	①	きのこ汁	ぶたにく かまぼこ		にんじん はだいこん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							10月18日の十三夜に合わせたお月見給食です。十三夜は、栗をお供えることから「栗名月」とも呼ばれます。
	-	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		★ぎゅうにゅう							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		チーズ		★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		★ぎゅうにゅう							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。香辛料の効果で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		
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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		
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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						
22 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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 いりか		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 オイスターソース		
	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		★ぎゅうにゅう							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」をははめ、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	★かつおげすりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく		さとう		こんごうげすりぶし しょうゆ		
26 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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					★しょくパン					
	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		
27 (水)	給食止(市指定校研究発表会 中学校)・弁当持参											
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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	★かつおげすりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ			
28 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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	★かつおげすりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ		
29 (金)	給食止(市指定校研究発表会 小学校)											
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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	★かつおげすりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ			

★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。