



収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

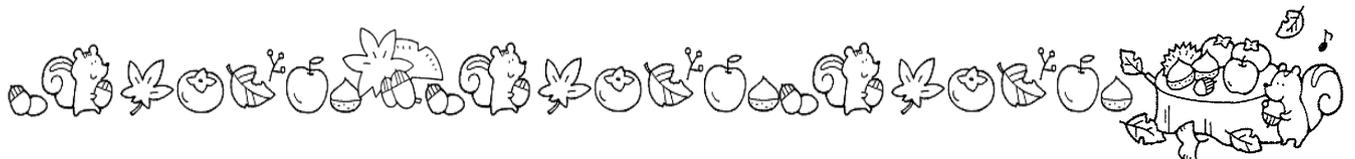
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 30.8 g 22.7 g 3.0 g	そばろに使われているツナは、焼津で水揚げされたマグロが原料です。
	-	しょうゆごはん					旬の食材 ごぼう	旬の食材 里芋				
	②	ツナと玉子のそばろ	☆まぐろあぶらづけ ☆たまごそばろ				しょうが	さとう	さけ しょうゆ			
	①	みそけんちん汁	とりにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	★さといも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ			
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							798 kcal 36.0 g 27.0 g 3.7 g	給食の主食は、みなさんの身長から必要な量を計算して出しています。おかずだけでなく、主食もしっかり食べましょう。
	-	パン						パン				
	②	豚肉のケチャップ和え	☆ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく コーン	さとう でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ ソース あかワイン			
①	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ		旬の食材 セロリ	こんごうけずりぶし さけ パイヨン しお こしょう				
4 (木)	給食止・弁当持参(秋祭り中止による日課変更のため)											
5 (金)	給食止・弁当持参(秋祭り中止による日課変更のため)											
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							723 kcal 33.1 g 15.1 g 3.8 g	旬のさつまいもを揚げて、甘辛いたれで和えました。季節の味を楽しみましょう。
	-	中華麺						ちゅうかめん				
	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	たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ しょうが にんにく		旬の食材 さつまいも	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう がらスープ しょうゆ			
③	さつまいもの甘辛和え						さつまいも さとう でんぶん	だいずあぶら ごま	さけ しょうゆ			
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							663 kcal 26.9 g 13.2 g 2.4 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理です。今回はじゃがいもを加えて、食べごたえのある仕上げにしました。
	-	ごはん	旬の食材 さけ					☆ごはん	ほねに気をつけて食べましょう			
	②	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ みそ		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ			
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★キャベツ きゅうり			ごま	しお			
①	すまし汁	☆とうふ	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ				
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 24.8 g 20.4 g 3.2 g	静岡県の特産物、黒はんぺんにはアジ、イワシ、イトヨリダイが丸ごと使われています。カルシウムたっぷりです。
	-	ごはん(きぬむすめ)	1・2年生:1まい 他学年:2まい					☆ごはん	ふるさと給食の日			
	②	黒はんぺんのお茶揚げ	☆くろはんぺん		★おぢやは			こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	小松菜のごま和え			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも			いりこ			
12 (金)	給食止・弁当持参(希翔祭文化の部)											
15 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							690 kcal 27.8 g 16.9 g 2.5 g	パンサンズーは、酢を使ったさつぱりとした和え物です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	焼き豆腐の中華煮	☆ぶたにく やきどうふ	旬の食材 チンゲン菜	チンゲンサイ にんじん	★ねぶかねぎ たけのこ ☆しいたけ しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお みりん しょうゆ			
③	パンサンズー	ハム		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				
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 30.5 g 19.2 g 2.5 g	マーボー豆腐の豆腐の代わりに大根を使ってみました。旬の大根をたっぷりとることが出来ます。
	-	ごはん						☆ごはん				
	①	マーボー大根	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ しょうが にんにく	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 しょうゆ トウバンジャン がらスープ			
	③	ナムル			☆もやし きゅうり えだまめ		さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す			
-	おこめのムース							おこめのムース				



★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だいをしようするよいです。



収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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。

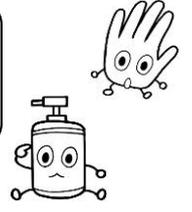


Table with columns for Date, Menu Item, Ingredients, Nutritional Info, and Notes. Includes special days like 'Fuji no Hi' and 'Hinomoto no Hi'.



きれいに手を洗おう!!

せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手のこうをしっかりと洗おう。指と指の間やつめ、手首もよく洗ってから、水で洗い流そう。



★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よございをしようするよていです。