

# 令和 4 年度 10 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

## 中コース

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍁 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 🍁

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 炭水化物	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
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						805 kcal 33.5 g 21.6 g 2.5 g 114.9 g	パンサンサーのドレッシングは給食センターで手作りしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ジャージャン豆腐	☆ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ☆しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ からスープ トウパンジャン オイスターソース		
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 30.8 g 23.9 g 3.7 g 101.0 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。
	-	パン					☆パン				
	②	イカフライ	イカフライ						だいたいあげ		
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						691 kcal 31.1 g 13.8 g 3.2 g 107.2 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるものになる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鮭の塩焼き	しおさけ								
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						715 kcal 25.7 g 17.9 g 3.3 g 108.1 g	10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は煮物に栗を使いました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	菜めし					☆なめし				
	②	厚焼玉子	★あつやきたまご								
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						777 kcal 31.8 g 25.4 g 3.3 g 105.9 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れて、たんぱく質をしっかりとれるようにしました。
	-	パン					☆パン				
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		☆こもぎこ	こめあぶら バター なまクリーム		
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						713 kcal 29.9 g 19.6 g 2.3 g 99.6 g	から揚げは、フライヤーの出口の油の温度を高めにして、カリッと仕上がるように揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたいあげ	さけ しょうゆ		
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 28.9 g 18.6 g 3.3 g 124.5 g	給食のカレーは一度にたくさん量を作るので、食材それぞれのうまみがよく出ています。それがおいしいさのひみつかもしれません。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかういん チャツネ ちゅうのうソース		
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						712 kcal 35.7 g 26.4 g 3.0 g 84.5 g	これから旬をむかえるみかんには、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるとよいですね。
	-	減量パン					☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						783 kcal 31.3 g 21.1 g 3.1 g 112.6 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。地元のさつまいもを使っています。
	-	う宮米(富士宮産コンヒカリ)					☆ごはん				
	②	豚肉とさつまいもの甘辛炒め	☆ぶたにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも でんぶん さとう	だいたいあげ	しょうゆ さけ みりん		
(火)	給食止(富士山学習卒業発表会)										

★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いです。

# 令和 4 年度 10 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしく食べられる和食の組合せを増やしています。

## 中コース

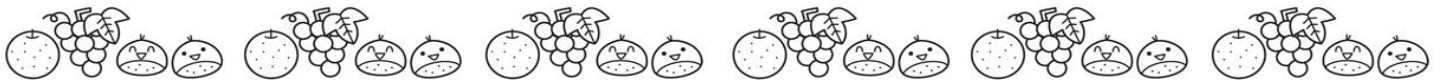
今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ りんご みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍁 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 🍁

日曜日	食卓番号	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 炭水化物	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				
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							739 kcal 35.1 g 21.9 g 3.8 g 99.3 g	「ジュリエンス」とは、フランス料理の切り方の一つで「千切り」という意味です。ジュリエンススープは野菜がたっぷりとれますね。
	-	パン				★パン						
	②	照り焼きチキン	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ				
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じやがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう			
①	ジュリエンススープ	★ぶたにく		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりふし ブイオン さけ しお こしょう				
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							768 kcal 27.1 g 26.3 g 2.1 g 99.4 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきますよ。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鯖の味噌煮	さばのみそに									
	③	五目きんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
①	かき玉汁	★とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ				
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							759 kcal 29.8 g 16.9 g 2.3 g 118.9 g	いつもの肉じゃがにカレー粉を入れて、ひと味がう仕上がりにしました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてくださいね。
	-	ごはん					★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	たまねぎ しらたき しょうが	じやがいも でんぶん	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん			
	③	キャベツとツナのソテー	★まぐろあぶらづけ			★キャベツ えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 32.4 g 19.4 g 3.7 g 109.6 g	サラダは食欲が増すように、彩りよく仕上げました。赤・黄・緑がそろってきれいですね。
	-	ソフト麺					★ソフトめん					
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ★マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ ウスターソース			
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお			
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							702 kcal 31.1 g 18.2 g 2.4 g 100.5 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げた後、給食センターで手作りしたごまドレッシングで和えています。
	-	う宮米(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	鰹のごまドレッシング和え	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたずあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ こしょう す			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお			
①	大根ときのこのみそ汁	★とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			いりこ				
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 33.2 g 16.3 g 3.7 g 101.7 g	前回ブルコギを出したときに、ご飯にかけて食べたという意見が多く届きました。そこで、今回は丼にしてみました。いかがでしょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ブルコギ丼の具	★ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ★もやし ★したけ にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン			
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりふし しお さけ がらすープ しょうゆ こしょう			
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 34.5 g 19.8 g 3.1 g 103.0 g	デザートは旬のりんごです。りんごは皮の周りにも栄養がたっぷりなので、皮ごと出しています。よくかんで食べてください。
	-	パン					★パン					
	②	チキンオムレツ	チキンオムレツ									
	③	りんご				りんご						
①	ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく	さとう		しお こしょう ブイオン しろワイン ケチャップ				
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 31.5 g 15.9 g 3.2 g 117.1 g	黒はんぺんは給食センターで一つずつ衣をつけました。静岡の特産物を、おいしくいただきますよ。
	-	う宮米(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	黒はんぺんフライ(2枚)	★くろはんぺん					★こむぎこ パンこ	だいたずあぶら			
	③	キャベツのかおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお			
①	豆乳入り根菜のみそ汁	★ぶたにく ★とうふ とうにゅう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう			いりこ				
31 (月)	給食止(希翔祭文化の部リハーサル)											



★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いです。