



令和 5 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



今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・きゅうり・さつまいも

◆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◆

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	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			
28 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						668 kcal 28.3 g 19.8 g 2.6 g 104 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに調理員さんがいていねいに作りました。
	- 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		
	③ 小松菜ともやしの和え物				こまつな★にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
29 (火)	① 玉ねぎとわかめのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	★たまねぎ				いりこ	724 kcal 28.1 g 28.6 g 3.8 g 94 g	フランクフルトとソーデーは、パンにはさんでもおいしく食べられます。食欲をそえるカレー味にしました。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- パン						☆パン				
	② 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		
30 (水)	③ キャベツとコーンのカレーソーテー					★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう カレーこ	701 kcal 32.8 g 15.6 g 3.7 g 111.2 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食感の春雨スープが食欲をそそります。
	① オニオンスープ	ベーコン			★にんじんパセリ	にんにく★たまねぎセロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイオンしお こしょう		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ご飯						☆ごはん				
31 (木)	② 豚キムチ炒め	☆ぶたにく			★にんじんにら	★たまねぎ キムチ☆もやし	さとう でんぶん	こめあぶらごまあぶら	さけ しょうゆ	730 kcal 27.1 g 21.1 g 3.2 g 112.4 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきを良くしてくれます。
	① 春雨スープ		わかめ	★ねぶかねぎ	★たまねぎ	たけのこ★しいたけ	はるさめ		さけ みりん ガラスープケイトンタン しょうゆ しおこしょう		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ご飯						☆ごはん				
1 (金)	③ 〆のみそ煮	さばのみそに								740 kcal 35.2 g 24.6 g 3.6 g 101.7 g	大豆を未成熟なうちに収穫したものが枝豆です。枝豆のままで食べられることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。
	② ひじきと大豆の煮物	だいず あぶらあげ	ひじき		★にんじんさやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	① けんちん汁	☆とうふ			★はねぎ	ごぼう ★だいこん	★じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけしお しょうゆ		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
4 (月)	- パン						☆パン			698 kcal 20.8 g 17.9 g 2.4 g 96.1 g	富士宮特産のみやびねぎと、富士宮のお豆腐屋さんが作ってくれたお豆腐の、おいしい味噌汁です。
	② チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく				しろワイン しお カレーこしょうゆ トマトケチャップ		
	③ 枝豆入りサラダ				★キャベツさきゅうり えだまめ		ごまドレッシング	しお			
	① ミネストローネ	ウインナー			★にんじんトマト	にんにく★たまねぎ★キャベツ	★じゃがいもさとう	オリーブオイル	しお こしょう ブイオンしろワイントマトケチャップ		
5 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						694 kcal 32.4 g 17.2 g 2.1 g 108 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。
	- わかめご飯(きぬむすめ)						★わかめごはん				
	② 富士山コロッケ						ふじさんコロッケ	だいずあぶら			
	③ 即席漬								しお		
6 (水)	① 雅ねぎと豆腐のみそ汁	☆とうふ みそあぶらあげ			★はねぎ	えのきたけ			いりこ	766 kcal 35.3 g 28.4 g 3.6 g 97 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- うぎ米(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん			
	② 味付けがんもどき	がんもどき									
7 (木)	③ 豚肉とこんにやくの和風炒め	☆ぶたにく	ひじき		★にんじんさやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶらごまごまあぶら	しょうゆ みりん	768 kcal 36.8 g 19.6 g 2.6 g 117 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	① 宮汁	とりにく ☆とうふみそ			にんじん★はねぎ	とうがん	★じゃがいも		いりこ		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ナン						ナン				
8 (金)	① キーマカレー	☆ぶたにく	チーズ		★にんじんトマトグリンピース	★たまねぎしょうがにんにく	カレールウ	こめあぶら	しお カレーこ ブイオンチャップン ウスターソース	772 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g 115.1 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。
	③ 海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーンこんにやく				しおあおじそドレッシング		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ご飯						☆ごはん				
9 (土)	② 鶏肉のレモン風味	とりにく			パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ	690 kcal 36.1 g 16.1 g 3.4 g 104.5 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	③ ゆでブロッコリー				ブロッコリー				しお		
	① かぼちゃ入り野菜スープ	とりにく			★にんじんかぼちゃ★こまつな	★たまねぎ★キャベツ			こんごうけずりぶししろワイン ブイオンしお こしょう しょうゆ		
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
10 (日)	- ご飯						☆ごはん			772 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g 115.1 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	② ツナと玉子のそぼろ	☆まぐろあぶら			さやいんげん	しょうが	さとう		さけ しょうゆ		
	① 具だくさん汁	☆ぶたにくあぶらあげ			★にんじん★こまつな	★しいたけ ごぼう★だいこん	でんぶん	こんごうけずりぶし さけしょうゆ しお			
	- 水ようかん						みずようかん				
11 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						690 kcal 36.1 g 16.1 g 3.4 g 104.5 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	- 中華麺						ちゅうかめん				
	① しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにくやきふた なた			★にんじん★こまつな	しょうが たけのこ★もやし★ねぶかねぎにんにく			だしこんぶ さけ みりんこんごうけずりぶし しおシャンチンタン こしょうガラスープ しょうゆ		
	③ さつま芋と豆の甘辛和え	だいず					さつま芋	だいずあぶらごま	しょうゆ みりん		
12 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						746 kcal 34.9 g 18.5 g 3.0 g 118.4 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	- ご飯						☆ごはん				
	① 高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ☆とうふ			★にんじんさやいんげん	こんにやく★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 さけしょうゆ		
	② 焼つくね	つくね							しお		
13 (水)	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	746 kcal 34.9 g 18.5 g 3.0 g 118.4 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいとの声にこたえてご飯に合う味にしました。
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							
	- ご飯						☆ごはん				
	① 高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ☆とうふ			★にんじんさやいんげん	こんにやく★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 さけしょうゆ		



★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。



令和 5 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

今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・きゃべつ・さつまいも

◆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◆

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食 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 もとになる食品				
			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			
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが ★たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース	770 kcal 28.1 g 21.7 g 3.2 g 121.6 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ コーン	イタリアンドレッシング	しお			
	②	冷凍みかん				れいとうみかん					
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	黒糖パン					★こくとうパン				
	②	🍷ホキアーモンドフライ🍷	ホキアーモンドフライ					だいずあぶら		766 kcal 37.5 g 27.1 g 3.3 g 99.2 g	給食の前には、しっかり手を洗いましう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましよう。
	①	じゃが芋入り野菜スープ	とりにく		★にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ しめじ	★じゃがいも		こんごうけずりふし しろワイン ブイヨン しお こしょう		
	-	スライスチーズ		チーズ							
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					★ごはん				
	②	🍣鯖の胡麻みそだれかけ🍣	さわら みそ				さとう	ごま	みりん さけ	682 kcal 30.2 g 18.4 g 2.4 g 101.2 g	ご飯は左、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。
	③	きゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
	①	豆腐と小松菜のすまし汁	かまぼこ ★とうふ		★こまつな	えのきたけ			だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ みりん しお		
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					★ごはん				
	②	親子丼の具	とりにく なんと ★たまご		★にんじん	★しいたけ ★たまねぎ しらたき ★ねぶかかねぎ	さとう	毎月19日は 食育の日	さけ みりん しょうゆ	733 kcal 36.3 g 17.2 g 3.8 g 111.9 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましよう。
	①	沢煮碗	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ しお さけ こんごうけずりふし みりん しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(水)	-	パン					★パン				
	②	夏野菜のピザソースチーズ焼き	ハム	チーズ	かぼちゃ トマト バジル	★たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	★じゃがいも さとう		トマトケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ	797 kcal 36 g 28.3 g 3.6 g 108.2 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。
	①	ひよこ豆入り野菜スープ	★ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく ★たまねぎ ★キャベツ	さとう ひよこまめ ★じゃがいも	こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイヨン		
	-	チョコクリーム					チョコクリーム				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	ご飯					★ごはん				
	②	春巻き	はるまき					だいずあぶら		785 kcal 18.3 g 29.9 g 2.5 g 113.5 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認ましよう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	★もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ		
	①	わかめスープ		わかめ	★ねぶかかねぎ	えのきたけ コーン			こんごうけずりふし ケイトンタン さけ しょうゆ しお こしょう		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(金)	-	ごはん					★ごはん				
	②	🍣鯖の童田揚げ🍣	あじのたつたあげ					だいずあぶら		717 kcal 28.8 g 21.8 g 2.0 g 115.0 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましよう。
	③	金平ごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	いも団子汁	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりふし しお しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(月)	-	うどん					うどん				
	①	カレー南蛮つゆ	★ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		★にんじん ★こまつな	★たまねぎ ★しいたけ ★ねぶかかねぎ	カレールウ さとう		だしこんぶ みりん しお こんごうけずりふし カレー さけ しょうゆ	733 kcal 32.1 g 20.8 g 2.7 g 117.0 g	季節の行事、秋のお彼岸にちなんでおはぎをつまました。昔から小豆の赤には魔よけの力があると言われてまいます。
	③	キャベツのかおり和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
	②	おはぎ					おはぎ				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(火)	-	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	さとう		さけ みりん しょうゆ す	686 kcal 30.8 g 21.8 g 3.1 g 99.4 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。
	③	きゅうりともやしの和え物				★きゅうり ★もやし			しお しょうゆ		
	①	厚揚げとなすのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ しめじ ★なす			いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(水)	-	ご飯					★ごはん				
	②	🍱ほっけの塩焼き🍱	ほっけひもの					こめあぶら		684 kcal 32.8 g 17.4 g 3.1 g 103.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に丸い里芋を入れました。
	③	キャベツと竹輪の炒め煮	ちくわ		★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ		
	①	月見汁	とりにく かまぼこ		★にんじん	★だいこん ★しいたけ	さといも		だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	パン					★パン				
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン とりにく	スキムミルク ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	★たまねぎ	ホワイトル シチュールウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう ブイヨン	702 kcal 25.0 g 21.4 g 3.0 g 110.2 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れ主菜になります。
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ		フレンチドレッシング	しお		
	②	オレンジ				オレンジ					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(金)	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん					だいずあぶら		773 kcal 25.3 g 20.5 g 2.4 g 127.3 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは、骨までれごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。
	③	小松菜の炒め物			★にんじん ★こまつな	★もやし		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	①	さつま芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ	さつまいも		いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							



しよくよくのあき（食欲の秋）
のこさすたべよう（残さず食べよう）

★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。