



令和 5 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、ごはんがおいしく食べられる和食の組み合わ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、よくかんで食べましょう🍁

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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		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			
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						760 kcal 32.7 g 20.7 g 2.3 g 114.5 g	ジャージャンどうふとは、中国料理のひとつで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味です。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ジャージャンどうふ	☆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 がらスープ トウバンジャン オイスターソース		
	③	もやしの中華あえ			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		
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 30.5 g 23.7 g 3.6 g 107.9 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。キャベツに味はつけてありません。ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					☆パン				
	②	いかフライ	イカフライ					だいずあぶら			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお		
	①	コーン入り玉子スープ	★たまご		★はねぎ にんじん	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		
4 (水)		給食止(富士山学習卒業発表会)									
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						829 kcal 37.3 g 21.2 g 2.3 g 130.7 g	いつもの肉じゃがにカレーを入れて、ひとあじ違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	じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん		
	③	キャベツとツナのソテー	まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
6 (金)	-	納豆	☆なつとう							803 kcal 30.5 g 30.0 g 3.1 g 110.3 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	ブイヨン しろワイン しお こしょう		
10 (火)	③	ブロッコリー入りコーンサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお	699 kcal 25.7 g 19.4 g 2.7 g 109.9 g	かばやきの味付けは人気があります。いわしは小骨があるので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	いちごジャム					いちごジャム				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
12 (木)	②	🍷の蒲焼き🍷	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ	809 kcal 32.2 g 19.1 g 3.2 g 134.2 g	ヨーグルトは鉄分を強化してあります。成長期に不足しがちな鉄分は意識してとりたい栄養素です。
	③	かおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
	①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこだし		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
13 (金)	-	麦ごはん					☆むぎごはん			703 kcal 35.2 g 26.3 g 2.8 g 87.2 g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪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いいですね。
	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 カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	②	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
	-	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						770 kcal 30.9 g 20.9 g 3.1 g 118.7 g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪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いいですね。
	-	減量パン					☆パン				
	②	ポテト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		
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイヨン しんワイン しお こしょう しょうゆ		
17 (火)	③	みかん				みかん				763 kcal 25.8 g 16.3 g 2.2 g 139.9 g	リクエストの多いフルーツポンチを杏仁風味にしました。しらたま団子のはのどにつかえないように、少しずつよくかんで食べましょう。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	中華あんかけの具	☆ぶたにく なるとう ずらのたまご		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ ★キャベツ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ ケイトンタン		
17 (火)	②	杏仁フルーツ白玉				みかんシロップづけ パインシロップづけ	あんにんゼリー しらたまだんご さとう				

富士宮の日



★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 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、ごはんがおいしく食べられる和食の組み合わ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、よくかんで食べましょう🍁

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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		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				
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							801 kcal 36.87 g 27.9 g 3.5 g 111.2 g	きのこは苦手、という 声がよく届きます。デ ミグラスソースで食 べやすくしてみまし た。ハンバーグと一 緒においしく食べて もらえるとうれしいで す。
	-	黒糖パン					★こくとうパン					
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ソース			
	③	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	じゃがいも入り野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しろワイン こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう			
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							687 kcal 28.8 g 21.1 g 3.1 g 99.5 g	あじをカリカリになる までじっくり揚げま した。ごはんと一緒に よくかんで食べましょ う。
	-	う宮米(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	🍁🍁のバリバリ揚げ🍁🍁	あじのひらき						だいずあぶら			
	③	小松菜のごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん しめじ			いりこだし			
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							718 kcal 32.4 g 21.4 g 3.0 g 103.0 g	根菜とは、土に埋 まっている部分を食 べる野菜やいも類の ことです。今日の汁 にはいくつ根菜があ るか、探してみましょ う。
	-	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん					
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★いりたまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
	③	もやしのおかかあえ	☆かつおぶし			☆もやし きゅうり			しょうゆ しお こしょう			
	①	根菜汁	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ☆こまつな	れんこん だいこん ☆しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
23 (月)	給食止(希翔祭文化の部 リハーサル)											
24 (火)	給食止(希翔祭文化の部)											
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 22.7 g 15.2 g 1.9 g 121.5 g	10月27日は十三夜 です。別名「栗名月」 とも呼ばれることか ら、今日は栗ご飯に しました。秋の味覚 を味わいましょう。
	-	栗ごはん					☆くりごはん					
	②	🍁ししやもの干物(2属)🍁		ししやも								
	①	月見汁	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ☆しいたけ	さといも		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
	③	りんご				りんご						
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 33.3 g 22.9 g 3.5 g 110.9 g	シチューは主菜と副 菜を兼ねる料理で す。
	-	パン					☆パン					
	①	ポークシチュー	☆ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう ブイヨン あかワイン ケチャップ デミグラスソース			
	②	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 32.0 g 18.4 g 2.3 g 107.7 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 てから、手作りのたれ で和えています。
	-	う宮米(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	🍁🍁の胡麻酢和え🍁🍁	☆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	だいずあぶら ごまあぶら 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			
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 34.1 g 17.2 g 3.5 g 107.4 g	ブルコギは韓国の料 理です。「ブル」は火 を、「コギ」は肉を表 します。
	-	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 ☆しいたけ 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		ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお がらスープ さけ しょうゆ こしょう			
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							697 kcal 27.8 g 19.9 g 2.6 g 105.9 g	今日のすまし汁は昆 布とかつお節、しい たけからだしをとりに ました。だしのうまみを 味わいましょう。
	-	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	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	切り干し大根の和風サラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		わふうドレッシ ング	しお			
	①	小松菜のすまし汁	とうふ	わかめ	★こまつな	☆しいたけ			かつおぶし だしこんぶ しょうゆ さけ みりん しお			



秋は食べ物の
おいしい季節です!



★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。