



※ 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 ※

爽りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

おさかなの日は、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			
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						796 kcal 33.3 g 20.9 g 2.3 g 123.1 g	ジャージャン豆腐とは、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	ジャージャン豆腐	☆ぶたにく あつあげ		にんじん ☆チンゲンサイ	たけのこ しいたけ にんにく	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
③	もやしと春雨の中華あえ			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		
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						729 kcal 30.7 g 24.3 g 3.7 g 102.5 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						だいたいあぶら		
③	ゆでキャベツ					★キャベツ			しお		
①	コーン入り玉子スープ	とりにく ★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		
3 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						711 kcal 32.4 g 17.8 g 3.4 g 109.9 g	れんこんはビタミンCが多い野菜です。大きく空いた穴は、泥の中で育つれんこんが成長に必要な空気を取り入れるためのものです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	お餅(さけ)の塩焼き	しおさけ								
③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん		さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
①	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ あぶらあげ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ		じゃがいも		いりこ		
-	型抜きチーズ			チーズ							
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 31.3 g 19.1 g 2.9 g 126.8 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		
③	小松菜とキャベツの塩昆布あえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお		
②	おしゃもフライ(一人一皿)		ししゃもフライ						だいたいあぶら		
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						714 kcal 32.4 g 21.3 g 2.4 g 104.5 g	ミートソースは手作りのルウを使っています。味にコクが出ます。
	-	ソフトめん					☆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 マッシュルーム にんにく		さとう こむぎこ	オリーブオイル こめあぶら バター		
③	イタリアンサラダ			にんじん	★キャベツ きゅうり コーン			イタリアンドレッシング	しお		
8 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 30.5 g 20.8 g 2.2 g 112.0 g	金時豆の甘露は「著休め」としての一品です。食事の途中で気分転換をするために食べるちよつとした料理のこです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご		さやいんげん	しょうが		さとう	こめあぶら		
③	金時豆の甘露						ぎんときまめ		さとう しお		
①	根菜汁	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	しいたけ だいこん ごぼう		でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお		
9 (水)	希翔祭 (文化の部) 準備										
10 (木)	希翔祭 (文化の部)										
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						750 kcal 30.8 g 21.0 g 3.0 g 114.3 g	さつまいもがおいしい季節です。秋の味覚を楽しみましょう。
	-	う宮~米(富士宮産コシヒカリ)						☆ごはん			
	②	豚肉とさつまいもの甘辛和え	☆ぶたにく			しょうが		★さつまいも でんぶん さとう	だいたいあぶら		
③	ほうれんそうのおかか和え	☆かつおぶし		ほうれんそう	★キャベツ				しお しょうゆ		
①	豆腐とわかめのみそ汁	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ				いりこ		
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						749 kcal 25.0 g 16.2 g 2.2 g 129.5 g	昨年度好評だった組み合わせのメニューです。うずらのたまごは少しづつよくかんで食べましょう。
	-	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		
②	杏仁フルーツポンチ		気をつけて食べよう		パインシロップづけ		あんのにんゼリー カクテルゼリー さとう				
16 (水)	給食はありません										
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						818 kcal 32.3 g 30.1 g 2.9 g 111.9 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、炒め物にはツナを入れて、たんぱく質が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		こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム		
③	キャベツとツナのソテー	まぐるあぶらづけ			★キャベツ えだまめ	コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
-	いちごジャム						いちごジャム				

