

令和 7 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、并料理などを取り入れました。

中コース



今月の旬の食材: いわし・さけ・じゃがいも・とうがん・なす・さつまいも

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 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			
8/27 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 26.2 g 22.1 g 1.8 g 99.5 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍷鯖の竜田揚げ🍷	さばのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	ゆかり和え			しそ	キャベツ ☆もやし		しお			
	①	すまし汁	とうふ かまぼこ		にんじん ★こまつな	えのきたけ たけのこ		だしこんぶ かつおぶし しおしゅうゆ さけ みりん			
8/28 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						820 kcal 38.7 g 29.9 g 3.8 g 106.9 g	食欲増進効果のあるカレー粉を使ってチキンのカレー焼きを作りました。
	-	パン					☆パン				
	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 ケチャップ			
	③	コーンと枝豆のソテー				えだまめ コーン		あぶら	しお こしょう しゅうゆ		
	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく 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 ブイヨン しろワイン ケチャップ		
8/29 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						700 kcal 28.8 g 18.8 g 2.8 g 108.8 g	ビビンバは、お肉とナムルを混ぜて食べることで野菜をおいしく食べることができます。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	②	ビビンバの具(肉、切り干し大根)	☆ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ビビンバの具(ナムル)			★こまつな にんじん	☆もやし		しお しょうゆ			
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ		さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						707 kcal 32.4 g 17.6 g 2.8 g 111.5 g	旬のなすをおいしく食べられるように工夫しました。豚肉や厚揚げと一緒に食べてみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	豚肉となすの甘辛炒め	☆ぶたにく あつあげ		にんじん あおピーマン	☆なす たけのこ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ			たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	じゃがいも		いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
2 (火)	-	パン					☆パン			772 kcal 34.9 g 28.1 g 3.6 g 103.6 g	オニオンスープはたまねぎをよく炒めて甘みと香ばしさが出るように調理しています。
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン			
	③	コールスローサラダ				キャベツ ☆きゅうり コーン		コールスロードレッシング しお			
	①	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく セロリ たまねぎ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
3 (水)	-	ごはん					☆ごはん			757 kcal 31.0 g 21.6 g 2.4 g 114.6 g	今日のからあげは塩こうじを使いました。こうじを使うことでやわらかく仕上がります。
	②	鶏肉の塩から揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しおこうじ		
	③	野菜のごま和え			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	沢煮椀	☆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 かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
4 (木)	-	ごはん					☆ごはん			726 kcal 27.4 g 19.3 g 2.3 g 116.4 g	いかの入ったメンチカツです。よく噛むことでいかのうま味を感じることができます。
	②	いかメンチカツ	いかメンチカツ					だいずあぶら			
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ		キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお		
	①	豆乳入り根菜のみそ汁	とりにく とうふ とうにゅう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	じゃがいも		いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
5 (金)	-	ごはん					☆ごはん			693 kcal 30.9 g 17.3 g 2.7 g 107.8 g	豚玉子とじ煮に使われる卵は富士宮産です。地元の恵みに感謝していただきます。
	①	豚玉子とじ煮	★たまご ☆ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ しめじ	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	切り干し大根の和風サラダ			にんじん	☆きゅうり だいこん		わふうドレッシング しお			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	中華麺					☆ちゅうかめん				
8 (月)	①	醤油ラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なた		にんじん ★こまつな	☆もやし しょうが ねぶかねぎ にんにく たけのこ		だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ がらすープ しお ケイトンタン		697 kcal 34.6 g 17.1 g 3.2 g 109.1 g	大豆が苦手な人が多いと聞くので、のり塩味でおいしく食べてもらえるよう考えました。
	③	青のりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	しお		
	②	オレンジ				オレンジ					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
9 (火)	①	ハヤシライスの具	☆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	あぶら	あかワイン デミグラスソース ブイヨン しお ちゅうのうソース こしょう	758 kcal 28.3 g 19.8 g 2.8 g 122.1 g	赤、緑、黄色の食材を使って彩りの良いカラフルサラダにしました。
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり コーン キャベツ		イタリアンドレッシング しお			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら あぶら	しお さけ コチジャン みりん ケチャップ しょうゆ		
10 (水)	③	チョレギサラダ		わかめ		キャベツ ☆きゅうり		チョレギドレッシング しお		744 kcal 29.4 g 22.1 g 2.5 g 111.0 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。辛みがあるので暑い夏でも食欲がわくメニューです。
	①	にら玉スープ	★たまご		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ みりん がらスープ しょうゆ しお こしょう			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら あぶら	しお さけ コチジャン みりん ケチャップ 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。

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				
(木)	11	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 35.8 g 15.2 g 3.2 g 108.6 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。
	- ごはん						☆ごはん					
	③ 鮎の塩焼き	しおさけ						あぶら				
	② 五目きんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん				
	① 芋団子汁	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお				
(金)	12	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							717 kcal 34.2 g 22.5 g 4.0 g 101.6 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。
	- ナン						ナン					
	① キーマカレー	☆ぶたにく 70g1枚	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	カレールウ	あぶら	しお チャツネ カレー ウスターソース パイオン				
	③ 海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお				
(火)	16	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 33.8 g 23.4 g 2.9 g 107.2 g	富士宮の日の給食です。富士宮産の卵や豚肉、葉ねぎを使用する予定です。
	- ごはん						☆ごはん					
	② ツナと玉子のそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ				
	③ きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		☆きゅうり	さとう		しお しょうゆ す				
	① 宮汁	☆ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも		いりこ				
(水)	17	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							711 kcal 34.2 g 18.7 g 3.5 g 103.8 g	食欲が増すように香辛料を使った豚キムチ炒めにしました。
	- ごはん						☆ごはん					
	② 豚キムチ炒め	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし キムチ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ				
	① うずら卵入り中華スープ	うずらたまご なると		★こまつな	たけのこ きくらげ えのきたけ ねぶかねぎ			さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう				
(木)	18	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							783 kcal 34.7 g 21.4 g 3.5 g 114.8 g	フルーツゼリーミックスは3種類のカットゼリーを合わせて彩りよくしました。
	- 黒糖パン						☆こくとうパン					
	② 夏野菜のピザソースチーズカップ焼き	ハム	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ ☆なす エリンギ にんにく	さとう じゃがいも		ケチャップ ウスターソース こしょう				
	① ひよこ豆入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	ひよこめ		こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう パイオン しょうゆ				
(金)	19	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							718 kcal 24.1 g 21.3 g 2.3 g 112.4 g	ふるさと給食の日です。毎年この時期は静岡県産の冬瓜が入ります。
	- わかめごはん						☆わかめごはん					
	② 富士山コロッケ					☆コロッケ	だいずあぶら					
	③ 即席漬け				キャベツ ☆きゅうり たくあん			しお いりこ				
(月)	22	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							782 kcal 31.8 g 23.1 g 2.6 g 117.8 g	こいわしは骨ごと食べることができるのでカルシウムをとることができます。よく噛んで食べましょう。
	- ごはん						☆ごはん					
	① 高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	② 小いわしフライ(3尾)		こいわしフライ				だいずあぶら					
(水)	24	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							819 kcal 32.0 g 30.7 g 3.2 g 109.7 g	かぼちゃは夏が旬の野菜です。皮にも栄養があるので、今日は皮ごと使用しました。
	- パン						☆パン					
	① かぼちゃ入りミルクスープ	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう パイオン しろワイン				
	② 肉団子トマトソースかけ(3個)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ				
(木)	25	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							737 kcal 30.4 g 22.5 g 2.7 g 106.1 g	新メニューのガバオライスです。深皿にご飯をよそって、ガバオライスの具と目玉焼きをのせて食べましょう。
	- ごはん						☆ごはん					
	② ガバオライスの具	とりにく だいず		あかピーマン きピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう トウバンジャン しょうゆ オイスターソース				
	③ 目玉焼き	めだまやき										
(金)	26	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							723 kcal 26.8 g 17.6 g 2.1 g 120.5 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんとどきです。
	- ごはん						☆ごはん					
	③ 味噌汁	あじつけがんも										
	② 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 ごぼう	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん				
(月)	29	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 37.3 g 23.2 g 3.7 g 98.8 g	今日のラーメンスープは、ごまをたっぷり使って風味よく仕上げました。
	- 中華麺						☆ちゅうかめん					
	① 白ごま担々麺スープ	☆ぶたにく みそ		★チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが ねぶかねぎ きくらげ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン				
	② 蒸し焼売(3個)	しゅうまい										
(火)	30	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							744 kcal 31.8 g 20.6 g 2.9 g 112.2 g	ブロッコリーは塩ゆですることでブロッコリーの甘味を引き出しています。
	- ごはん						☆ごはん					
	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				
	③ 茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお				
(火)	①	かき玉汁	★たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし しお さけ			

★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。