



令和 7 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 ※

実りの秋、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。

中コース

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

🍁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🍁

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				
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 32.0 g 20.7 g 2.3 g 114.1 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。
	-	麦ご飯					★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	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう がらスープ さけ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース			
	③	もやしと春雨の中華和え			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 しょうゆ す			
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							694 kcal 24.1 g 10.3 g 2.4 g 127.9 g	10月6日は十五夜です。満月に見立てた肉団子やかまぼこ、デザートを取り入れたお月見献立を味わいましょう。
	-	ご飯					★ごはん					
	②	肉団子のおろしソースかけ(1人3個)	にくだんこ	十五夜こんだて		だいこん	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す			
	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	あぶら	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 みりん さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ			
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 30.1 g 23.4 g 3.9 g 103.4 g	いかに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	いかフライ					だいずあぶら				
	③	茹でキャベツ				★キャベツ			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 たまねぎ セロリ			オリブオイル こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう			
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							750 kcal 25.6 g 16.2 g 2.3 g 129.1 g	うずらのたまごは少しずつよくかんで食べましょう。
	-	ご飯					★ごはん					
	①	中華あんかけの具	★ぶたにく なると うずらたまご		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ ★もやし	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ ケイトンタン しょうゆ オイスターソース			
	②	杏仁フルーツポンチ				パインシロップづけ						
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							756 kcal 29.4 g 16.8 g 2.9 g 128.8 g	毎月大人気のカレーです。大きな釜でたくさん具材を煮込むので、うまみがたっぷり詰まったカレーができます。
	-	麦ご飯					★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 にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	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			
	③	海藻サラダ		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			
8 (水)			文化の部準備									
9 (木)			文化の部									
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							710 kcal 31.0 g 18.2 g 2.8 g 107.7 g	中国語で「パン」は和える。「サン」は数字の三、「スー」は糸のように細く千切りにする、という意味があります。
	-	ご飯					★ごはん					
	①	麻婆豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン しょうゆ			
	③	パンサンスー	ハム		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			
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 30.3 g 32.5 g 2.6 g 93.1 g	昨年のシュガーパイに引き続き、手作りパイにチャレンジしました。美味しく食べてもらえるとうれしいです。
	-	減量パン					★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	あぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しろワイン			
	③	コーンと枝豆のソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
15 (水)			給食はありません									
			給食はありません									
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							767 kcal 36.4 g 24.4 g 2.4 g 113.4 g	富士地域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です。
	-	ご飯					★ごはん					
	②	やみつきたれ鶏	とりにく			しょうが	でんぶん さとう	だいずあぶら ごま	しお こしょう しょうゆ みりん			
	③	さつまいもサラダ	ハム			★さつまいも			マヨネーズ	こしょう しお		
16 (木)	①	キャベツスープ	★とうふ		にんじん ほうれんそう	★キャベツ しょうが				こんごうけずりぶし しょうゆ チンタン さけ しお こしょう		

★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。



令和 7 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 ※

爽やかな秋、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。

中コース

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

🍁さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう🍁

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			
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	🍷鯖のバリバリ揚げ🍷	あじのひもの		第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。				だいずあぶら		
	③	小松菜のごま和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	744 kcal 29.9 g 27.8 g 2.2 g 98.3 g	おせんべいのように バリバリと食べられ るよう、じっくり揚げ ました。ごはん一緒 によくかんで食べま しょう。
	①	根菜汁	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	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		
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ソフト麺					☆ソフトめん			715 kcal 32.2 g 21.4 g 2.3 g 104.9 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。
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	あかワイン しお しょう ブイヨン ケチャップ ウスターソース		
	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		
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	焼きつくね	つくね							694 kcal 26.6 g 20.4 g 2.7 g 106.4 g	ひじきや豆をおいしく 食べてもらえるよう に、うまみが出る豚 肉や油揚げを入れま した。
	③	大豆の磯煮	☆ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん	さとう	あぶら	しょうゆ		
	①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ		だいこん しめじ ねぶかねぎ			いりこ		
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	①	ルーローハンの具(肉・玉子)	☆ぶたにく うずらたまご			にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ す オイスターソース	791 kcal 33.3 g 25.6 g 2.6 g 110.5 g	ルーローハンは台湾 の料理です。写真の ように深皿にごはん をよそい、野菜とあ んかけをのせて、混 ぜながら食べていま しょう。
	③	ルーローハンの具(野菜)	🍴 気をつけて食べよう 🍴		★こまつな	★キャベツ			しお		
	②	ショウロンボウ(1人2個)					ショウロンボウ				
23 (木)		運動の部									
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	🍷鯖の塩焼き🍷	さば							758 kcal 27.1 g 24.9 g 3.2 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。
	③	蓮根の金平	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	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	あぶらあげ みそ		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		いりこ		
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	栗ご飯					☆くりごはん				
	③	厚焼き玉子	★あつやきたまご							702 kcal 22.5 g 16.5 g 2.0 g 118.2 g	11月2日は十三夜で す。別名「栗名月」と も呼ばれることから、 今回は栗を使った 「栗ご飯」にしました。
	②	もやしのゆかり和え			しそ	☆もやし ☆きゅうり			しお		
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	減量パン					☆パン				
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく	あおさのりいり いわし		★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくがす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース	698 kcal 32.6 g 21.0 g 2.6 g 99.9 g	富士宮焼きそばは人 気メニューの一つで す。焼きそばはとも に重たいので、釜で 混ぜるときは、二人 がかりで混ぜていま す。
	①	鶏肉とかぶのスープ	とり		にんじん ☆かぶのは パセリ	たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイ ヨン しお しょうゆ		
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	豚肉と薩摩芋の甘辛和え	★ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう ★さつまいも	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん	765 kcal 30.8 g 21.0 g 3.0 g 117.6 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。
	③	野菜のおかか和え	☆かつおぶし		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	🍷鯖の漁師揚げ🍷	かつおフライ					だいずあぶら			
	③	キャベツとひじきの和風ドレッシング和え	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ		わふう ドレッシング	しお	728 kcal 30.1 g 19.9 g 2.0 g 111.1 g	かつおの旬は2回あ ります。脂がのった 秋の戻りガツオは、 濃厚な味わいがあり ます。
31 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース	788 kcal 37.2 g 26.9 g 3.4 g 109.7 g	きのこが苦手という 声がよく届きます。今 日は食べやすいよう にデミグラスソースで 味付けしました。
	③	キャベツとコーンのソテー				コーン ★キャベツ			しょうゆ しお しょう		
31 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	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		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース	788 kcal 37.2 g 26.9 g 3.4 g 109.7 g	きのこが苦手という 声がよく届きます。今 日は食べやすいよう にデミグラスソースで 味付けしました。
	③	キャベツとコーンのソテー				コーン ★キャベツ			しょうゆ しお しょう		

★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。