

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しよくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				ししつ
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					618 kcal 25.8 g 17.6 g 2.6 g	旬のさつまいもをかき揚げにしました。ひとつひとつ調理員さんが形を作っています。	
	-	うどん				うどん					
	①	きのこどんつゆ	とりく あぶらあげ		★はねぎ	しめじ えのきたけ しいたけ	さとう	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	②	さつまいもいりかきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら しお			
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					626 kcal 23.6 g 20.3 g 2.1 g	旬の栗を煮物にしました。ホクホクとした秋の味覚を味わいましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	③	さばのおしおやき	しおさば			旬の食材 さば		旬の食材 栗			
	②	くりとりのにももの	とりく		さやいんげん	れんこん	さとう	くり			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					596 kcal 24.9 g 16.8 g 2.9 g	今日は富士宮でとれる食材をたくさん使った「富士宮の日」です。地元の味を味わいましょう。	
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								富士宮の日
	③	ごまあえ			★ごまつな	☆もやし★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
(水)	-	のりつくだに		☆のりつくだに					611 kcal 27.3 g 20.5 g 2.8 g	10月10日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜、ブルーベリーなど目によいといわれる食材をたくさん使っています。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	②	とりのケチャップあえ	とりく とりレバー		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいずあぶら			しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					618 kcal 21.0 g 17.1 g 2.1 g	秋によくとれる人参、じゃがいも、しめじ、なす、玉葱を使った秋の恵みがたっぷりのカレーです。	
	-	ごはん				★ごはん					
	①	あきのやさいかレー	ぶたにく	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ なす りんご	じゃがいも	ごめあぶら カレールー			しお こしょう あかワイン ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロードレッシング			しお
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					632 kcal 30.5 g 16.9 g 2.0 g	しめじとしいたけを使った玉子とじです。しめじとしいたけにはうまみ成分が入っています。	
	-	ごはん				★ごはん					
	①	きのこのたまごとじ	ぶたにく★たまご			しいたけ しめじ しらたき たまねぎ	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ とりく		にんじん はねぎ	しょうが	さとう でんぶん	さけ しょうゆ			
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					583 kcal 28.7 g 20.8 g 2.7 g	ハンバーグにかけるソースにエリンギとマッシュルームを、秋を感じてもらえるソースにしました。	
	-	まるパン				★パン					
	②	ハンバーグきのこソースがけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ エリンギ ★マッシュルーム	さとう				あかワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース
	③	ごまつなとコーンのソテー			★ごまつな	コーン		ごめあぶら			しょうゆ しお こしょう
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					580 kcal 26.0 g 16.0 g 2.0 g	なめこ、しめじ、えのきたけが入ったきのこ汁で、食物せんいをたくさんとりましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	③	チキンカツ	★チキンカツ					だいずあぶら			
	②	しおみやさい				★キャベツ きゅうり					しお
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					629 kcal 28.4 g 16.5 g 2.4 g	豆腐や春雨はやわらかくて飲み込みやすいので、意識してよくかんで食べましょう。今日の主菜は麻婆豆腐です。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごめあぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン トウバンジャン ガラスープ しょうゆ
	③	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら			しお しょうゆ す
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.1 g 17.7 g 2.9 g	人気メニューのミートソースにエリンギ、しめじ、マッシュルームをとりいれました。	
	-	ソフトめん				ソフトめん					
	①	きのこいりミートソース	ぶたにく		トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しめじ★マッシュルーム	さとう				あかワイン しお こしょう ブイヨン トマトケチャップ エスニックソース デミグラスソース ちゅうのうソース
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング			しお

★マークはしよくえんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しじょう
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 28.6 g 16.5 g 1.9 g	今日の肉じゃがはカレー風味です。香辛料の効果で食欲がわいてきますね。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	カレーにじゃが	ふたにく あげポール		にんじん さやいんげん	しらたき しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー みりん		
	③	キャベツとツナのいためもの なっとう	★まぐちあぶらづけ ★なっとう		ほうれんそう	★キャベツ			こめあぶら しお しょうゆ		
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 22.1 g 15.0 g 2.1 g	10月18日の十三夜に合わせたお月見給食です。十三夜は、栗をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれます。
	-	くりごはん					★くりごはん				
	②	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおき			こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	きやべつ のじゃこあえ		★ちりめんぼし	にんじん	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ		
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 28.7 g 18.8 g 2.5 g	添えのゆでキャベツは衛生管理上加熱しています。フライと一緒にソースをかけていただきます。
	-	パン					★パン				
	②	たらのフライ	たらのフライ					だいずあぶら			
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ					
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 27.0 g 17.4 g 2.2 g	中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ちゅうかどんのぐ	ふたにく うずらのたまご いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう ガラスープ さけ オイスターソース		
	③	もやしちゅうかあえ	ハム		もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 26.4 g 15.9 g 2.7 g	小中学生に不足しがちなカルシウムと鉄が多く含まれるひじき。食物せんいの摂取も期待できます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりのしょうがやき	とりにく			しょうが			さけ みりん しょうゆ		
	③	ひじきに	だいず さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						533 kcal 25.0 g 18.2 g 2.4 g	今日の給食は、シチューに鶏肉がたくさん入っているのので、シチューが主菜になります。
	-	しょくぱん					★しょくぱん				
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	かいそうサラダ みかんジャム		わかめ		★キャベツ きゅうり			しお あおじそドレッシング ★みかんジャム		
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						584 kcal 22.9 g 19.3 g 1.4 g	沢煮鰯は、具が沢山入っている汁のことです。いろいろな食材の味を味わいましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのみそに	さばのみそに								
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 19.1 g 18.6 g 2.1 g	今日はふるさと給食の日です。富士宮でとれたお米「きぬむすめ」をはじめ、静岡県産の食材を味わいましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	ツナコロッケ					★ツナコロッケ	だいずあぶら			
	③	だいこんとこんにやくのおかか	★かつおけずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ		
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						629 kcal 26.7 g 25.9 g 2.7 g	旬のさつまいもには、柑橘類に負けないぐらいビタミンCが含まれています。
	-	げんりょうぱん					★パン				
	②	とりのアーモンドあげ	とりさきみアーモンドあげ					だいずあぶら			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						639 kcal 31.1 g 14.1 g 2.0 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのばして焼いたものです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	のしどり	とりにく たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	さとう パンこ		しょうゆ さけ		
	③	やさいのおかかあえ	★かつおけずりぶし		★こまつな にんじん	★キャベツ			しお しょうゆ		

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。