

令和 4 年度 8.9 月分学校給食献立予定表

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、井料理などを取り入れました。

中コース

※ 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 ※

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

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	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品					
				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月 26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						731 kcal 34.7 g 17.0 g 3.1 g	2学期の給食が始まります。夏休みに成長したみなさんの更なる成長を給食で応援します。	
	-	ごはん					ごはん					
	1	カレーマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ			にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら かレーこ シヤンチンタン さけ しょうゆ ケチャップ			
	3	ナムル				こまつな にんじん	もやし		ごま ごまあぶら しお しょうゆ			
8月 29 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						732 kcal 30.7 g 20.9 g 2.6 g	うどんのつるつる触感が食欲をそそります。てづくりのかきあげと一緒にいただきます。	
	-	うどん						☆うどん				
	1	肉うどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ				しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
8月 30 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						689 kcal 30.8 g 17.1 g 3.0 g	具をご飯にかけて食べましょう。夏休み明けで食欲が落ちやすいときなので、品数を減らし、スタミナ丼で栄養がとれるようにしました。	
	-	麦ごはん						☆むぎごはん				
	2	スタミナ丼の具	ぶたにく			にら あかピーマン ぎいろピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	しお こしょう さけ みりん しょうゆ トウバンジャン			
8月 31 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						692 kcal 28.0 g 20.0 g 2.6 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに作りしました。和菓子の「松風」に見た目が似ていることから、「松風焼き」という名前がつけました。	
	-	ごはん						☆ごはん				
	2	松風焼き	とりにく みそ				しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	3	小松菜ともやしの和え物				★こまつな にんじん	もやし	さとう	しお しょうゆ			
9月 1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 28.9 g 29.3 g 4.4 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン						☆パン				
	2	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト					さとう	トマトケチャップ 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 コーン		コールスロー ドレッシング しお			
9月 2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						697 kcal 31.4 g 15.2 g 3.7 g	今日は食欲増進メニューです。豚キムチ炒めは唐辛子の働きで食欲を増進させる働きがあります。	
	-	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	こめあぶら ごまあぶら さけ しょうゆ			
9月 5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 31.6 g 17.2 g 2.3 g	もやしの中華和えは酸味があり食欲増進に役立ちます。	
	-	麦ごはん						☆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 たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン シヤンチンタン			
9月 6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						786 kcal 38.7 g 26.9 g 3.2 g	パンに、白身魚とチーズをはさんで食べましょう。野菜スープには夏が旬の野菜、かぼちゃが入っています。	
	-	パン						パン				
	2	白身魚フライ	しろみぎかなフライ						だいいずあぶら			
9月 7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 37.1 g 16.9 g 3.1 g	切り干し大根の和風サラダは、他のおかずの間に食べると、口の中がさっぱりして食がすすみます。	
	-	ごはん(きめむすめ)						☆ごはん				
	1	豚玉子とじ煮	ぶたにく ★たまご			にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	2	鮭のみそ焼き	さけ みそ					さとう	さけ みりん しょうゆ			
9月 8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						715 kcal 29.5 g 12.9 g 3.3 g	9月10日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。月見汁に入っているかわいいかまぼこも楽しみに。	
	-	ごはん						☆ごはん				
	2	ほっけの塩焼き	ほっけ									
	3	キャベツとちくわの炒め煮	ちくわ			にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら しお しょうゆ			
	1	月見汁	とりにく かまぼこ			にんじん	だいいこん しいたけ	さといも	だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
9月 9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						771 kcal 34.4 g 26.6 g 3.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましよう。	
	-	パン						☆パン				
	2	肉団子のトマトソースかけ	にくだんご			トマト	たまねぎ	さとう	トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース			
	3	野菜のドレッシング和え				にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら しお す こしょう			
9月 12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						786 kcal 25.8 g 17.8 g 2.9 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。	
	-	麦ごはん						☆むぎごはん				
	1	ポークカレー	ぶたにく			スキムミルク にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース			
	3	海藻サラダ				かいそう	きゅうり コーン		しお ノオイルあおじそドレッシング			

★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。

※ 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 ※

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

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	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					
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士宮の日	691 kcal 23.1 g 20.8 g 3.0 g	にじますは富士宮の養蜂場で育ちました。揚げてから、人気のパーベキューソースをかけました。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん						
	2	★紅鮭のパーベキューソースかけ	★にじます でんぶんつき			りんご にんにく レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ				
	3	小松菜とキャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお				
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							774 kcal 33.9 g 24.9 g 3.2 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。ブルーベリーは夏の旬の果物です。	
	-	食パン					★パン						
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース ブイオン				
	3	キャベツとコーンのドレッシングあえ				★キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	しお				
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 30.3 g 21.2 g 2.7 g	そぼろごはんにいんげんを入れているどりをよくしました。いんげんは夏の旬の野菜です。	
	-	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				
	1	具だくさん汁	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう 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				
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 27.3 g 27.3 g 2.6 g	さばなどの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきをよくしてくれます。	
	-	ごはん					★ごはん						
	2	★鯖の塩焼き	しおさば										
	3	ひじき煮	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 32.2 g 21.3 g 3.1 g	かぼちゃのクリームスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にとれます。	
	-	パン					★パン						
	1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とりにく	スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	シチュールウ ホワイトルウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお しょうゆ ブイオン				
	3	きゅうりとキャベツのサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ		フルドレッシング	しお				
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							782 kcal 32.7 g 20.0 g 2.9 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。黒はんぺんはカルシウムが豊富です。	
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん						
	1	鶏肉と野菜の煮物	★とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ だいこん	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	2	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん		★お茶のは		こむぎこ	だいずあぶら	しお				
22 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 24.5 g 15.9 g 2.8 g	イタリアンサラダに入っているパプリカは、かぜや感染症を予防する栄養がたくさん含まれています。	
	-	ごはん					★ごはん						
	1	ハヤシライス	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 ★マツシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお しょうゆ あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース ブイオン				
	3	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ コーン		イ列アドレッシング	しお				
26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							754 kcal 32.9 g 25.8 g 3.5 g	ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といいます。	
	-	パン					★パン						
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ										
	3	ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお				
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 29.9 g 22.5 g 2.7 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん						
	2	★鯛のかば焼き	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				
	3	金平ごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							720 kcal 31.0 g 18.1 g 2.7 g	ごはんは左、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						
	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 こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	3	キャベツのかおりあえ	つくね		しそ	★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							765 kcal 35.6 g 24.6 g 3.3 g	フライの衣についているアーモンドには、ビタミンEや食物繊維がたくさん含まれています。	
	-	パン					★パン						
	2	★白身魚アーモンドフライ	しろみさかな アーモンドフライ					だいずあぶら					
	3	フレンチサラダ			にんじん	★キャベツ コーン		フルドレッシング	しお しょうゆ				
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 35.6 g 17.0 g 3.8 g	ごはんは左、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						
	2	親子丼の具	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 こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	1	沢煮碗	つくね		しそ	★キャベツ きゅうり		ごま	しお				