

令和 4 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

Aコース

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

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	食卓番号	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じょうたんぱく質たんぱく質	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
3 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						550 kcal 26.1 g 12.5 g 2.6 g 80.6 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるもとなる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍁さけのしおやまき🍁	しおさけ								
	③	だいでいのそに	だいでい あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
4 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						638 kcal 28.2 g 19.2 g 2.2 g 84.1 g	パンサンスーのドレッシングは給食センターで手作りしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ジャージャンどうふ	☆ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ☆しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース		
	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		
5 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						562 kcal 24.6 g 19.9 g 2.8 g 71.7 g	いかは菌ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。
	-	パン					☆パン				
	②	イカフライ	イカフライ						だいでいあぶら		
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお		
6 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						603 kcal 25.8 g 17.6 g 2.0 g 80.8 g	から揚げは、フライヤーの出口の油の温度を高めにして、カリッと仕上がるように揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいでいあぶら	さけ しょうゆ		
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
7 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						597 kcal 22.2 g 16.0 g 2.6 g 87.7 g	10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は煮物に栗を使いました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	なめし					☆なめし				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	くりとりにくのにももの	とりにく		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			
11 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						557 kcal 24.4 g 20.7 g 2.1 g 69.4 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れて、たんぱく質をしっかりとり入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	★ぎゆうにゆう 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 フィオン しろワイン しお こしょう		
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	☆まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロッド ドレッシング	しお		
13 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						658 kcal 26.8 g 18.7 g 2.6 g 91.4 g	昨年度の「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を給食用にアレンジしました。地元のだんごも使っています。
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	ぶたにくとさつまいものあまからいため	☆ぶたにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも でんぶん さとう	だいでいあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	③	ほうれんそうのあえもの		☆ちりめんぼし	ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す		
14 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						634 kcal 24.4 g 16.6 g 2.5 g 93.6 g	給食のカレーは一度にたくさん量を作るので、食材それぞれのうまみがよく出ています。それがおいしいさのひみつかもしれません。
	-	むぎごはん					☆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 しょうが にんにく	じゃがいも カレーウ	こめあぶら	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	かいそうサラダ		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		
17 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						573 kcal 29.6 g 22.5 g 2.4 g 64.4 g	これから旬をむかえるみかんには、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるとよいですね。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
	③	みかん			にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし フィオン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
18 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						646 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g 80.7 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきます。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍁さばのみそに🍁	さばのみそに								
	③	ごもきんぴら		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
19 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						646 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g 80.7 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきます。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍁さばのみそに🍁	さばのみそに								
	③	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ 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ざいをしようするよていです。

令和 4 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

Aコース

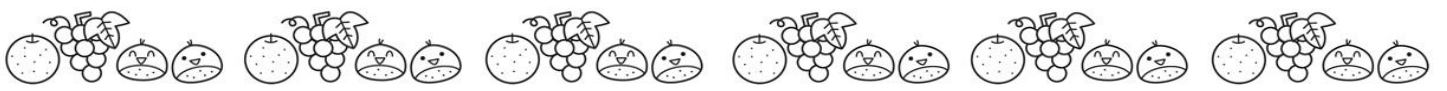
今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこくり みかん りんご

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	食卓番号	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つしよくえんたんずいかぶつ	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	たんずいかぶつ				しつ
19	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	にくどうふ	★ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかかねぎ しらたき	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ	590 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g 82.6 g 肉豆腐は、豚肉や焼き豆腐をつかった具だくさんの煮物なので、主菜になります。	
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし きゆうり			しお しょうゆ		
-	なっとう	★なっとう									
20	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	パン					★パン				
	②	てりやきチキン	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ	564 kcal 27.9 g 18.6 g 3.0 g 70.3 g 「ジュリエヌ」とは、フランス料理の切り方の一つで「千切り」という意味です。ジュリエヌスープは野菜がたっぷりとれまずね。	
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゆうり コーン	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう		
①	ジュリエヌスープ	★ぶたにく		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし しお こしょう			
21	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	🍎かつおのごまドレッシング🍎	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す	592 kcal 27.0 g 16.6 g 2.1 g 81.6 g かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げた後、給食センターで手作りしたごまドレッシングで和えています。	
	③	しおみりやさい				★キャベツ きゆうり			しお		
①	だいこんときのこのみそしる	★とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ねぶかかねぎ			いりこ			
24	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	カレーにくじゃが	★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	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん	637 kcal 25.8 g 15.4 g 1.9 g 96.7 g いつもの肉じゃがにカレー粉を入れて、ひと味がう仕上がりにしました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてくださいね。	
	③	キャベツとツナのソテー	★まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
25	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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 にんにく ★マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ ウスターソース	605 kcal 26.9 g 17.5 g 3.1 g 85.7 g サラダは食欲が増すように、彩りよく仕上げました。赤・黄・緑がそろってきれいですね。	
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゆうり コーン		イタリアンドレッシング	しお		
26	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	くろはんぺんフライ	★くろはんぺん					★こむぎこ パンこ	だいたずあぶら	595 kcal 24.6 g 13.4 g 2.1 g 91.0 g 黒はんぺんは給食センターで一つずつ衣をつけました。静岡の特産物を、おいしくいただきます。	
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゆうり			しお		
①	とうにゆういりこんさいのみそしる	★ぶたにく ★とうふ とうにゆう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう			いりこ			
27	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ブルコギどんのぐ	★ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ★もやし ★しいたけ にんにく ねぶかかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン	594 kcal 28.9 g 14.9 g 3.1 g 82.3 g 前回ブルコギを出したときに、ご飯にかけて食べたという意見が多く届きました。そこで、今回は併にしてみました。いかがでしょう。	
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし しお さけ がらすープ しょうゆ こしょう		
28	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	パン					★パン				
	②	チキンオムレツ	チキンオムレツ							554 kcal 27.2 g 16.4 g 2.2 g 74.5 g デザートは旬のりんごです。りんごは皮の周りにも栄養がたっぷりなので、皮ごと出しています。よくかんで食べてください。	
	③	りんご				りんご					
①	ミネストローネ	とりにく だいたず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく	さとう		しお こしょう ブイオン しるワイン ケチャップ			
31	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく				しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	578 kcal 27.8 g 14.7 g 3.1 g 77.7 g 給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
	③	しおみりキャベツ				★キャベツ			しお		
①	なすのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★こまつな	なす			いりこ			



★マークはしよおかけんないさん、★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。