

令和 2 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

A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 ※

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・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとななる食品		おもに体の調子を整える もとななる食品					おもにエネルギーの もとななる食品	
			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	しじょう
8/28 (金)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				599 kcal 23.5 g 19.7 g 3.0 g	虹鱈は富士宮市の魚です。きれいな水で育った虹鱈を味わいましょう。		
	2	なめし	骨に注意しましょう。				★なめし				
	3	にじますのたつたあげ	にじますのたつたあげ				だいずあぶら				
	②	きんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こめあぶら			しょうゆ みりん	
①	わかめととうふのすまし汁	★とうふ	わかめ	★みつば	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん				
8/31 (月)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				616 kcal 28.4 g 19.3 g 2.5 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られていますか。		
	2	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	★ぶたにく		あおピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん			こめあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん
①	あつあげのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	だいこん ぶなしめじ			いりこ			
9/1 (火)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				645 kcal 35.6 g 15.4 g 3.4 g	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。		
	2	ちゅうかめん					ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なんと		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ★もやし にんにく ★ねぶかねぎ				だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しお しょうゆ シャンパン酸 かつお	
②	もちごめつきにくだんご 2こ	もちごめつきにくだんご									
9/2 (水)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				595 kcal 29.3 g 15.9 g 1.9 g	鯖の旬は本来春ですが、4月に使用予定だったものを適切に保管し、食材を無駄なく利用しました。		
	2	ごはん					★ごはん				
	③	さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ				さとう			ごま	みりん さけ
①	こんさいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ごぼう ぶなしめじ	さといも		だしこんぶ みりん さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし			
9/3 (木)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				674 kcal 24.3 g 17.0 g 2.4 g	大麦を入れた妻ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。		
	2	むぎごはん	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べましょう。				★むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゆう	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	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	②	かいそうサラダ	水の膜がとけて水が出るためトレーの上にのせましょう。	かいそう		★きゅうり コーン					しお あおじそドレッシング
③	れいとうみかん					みかん					
9/4 (金)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				580 kcal 32.9 g 17.2 g 2.9 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オープンで焼いています。		
	2	まるパン					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	
①	マカロニいりやさいスープ	ベーコン ★ぶたにく		にんじん ほうれんそう	★マッシュルーム コーン たまねぎ ★キャベツ	マカロニ		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ さけ			
9/7 (月)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				614 kcal 29.5 g 16.9 g 3.2 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。		
	2	ごはん	1・2年 1枚 その他 2枚				★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	
	③	わかめあえ		わかめ	にんじん	★キャベツ★きゅうり				ごまドレッシング	しお
①	とうがんのみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ★とうがん			いりこ			
9/8 (火)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				636 kcal 25.0 g 22.6 g 2.0 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。汁も具だくさんでおかずになります。		
	2	ごはん	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	③	さんまのかばやき	さんまでんぶんつき				さとう			でんぶん	だいずあぶら
①	さわにわん	★ぶたにく	旬の食材 さんま	にんじん ★こまつな	だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ			だしこんぶ みりん さけ こんごうけずりぶし しお うすくちしょうゆ			
9/9 (水)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				576 kcal 27.3 g 18.4 g 2.6 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウインナーがたくさん入っていて主菜になります。		
	2	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 トマトソース トマトチップ ちゅうのうソース ブイヨン
③	フレンチサラダ				★キャベツ★きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら	しお す かしら			
9/10 (木)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				637 kcal 25.1 g 19.0 g 2.0 g	富士宮産の食材がたくさん使われています。★のついた食材がいくつかあるかな？ 教えてみよう。		
	2	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	③	しらすとあおさのあつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ★きゅうり					しお
①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ、みそ		にんじん ★はねぎ	ごんにやく だいこん	じゃがいも		いりこ			
①	おこめのムース						おこめのムース				
9/11 (金)	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				610 kcal 25.7 g 19.6 g 2.9 g	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりとだしをとると、塩分をひかえてもおいしく仕上がります。		
	2	ごはん					★ごはん				
	②	ハンバーグ おろしソース	ハンバーグ			だいこん	さとう			しょうゆ さけ みりん す	
①	とうふとえのきのみそ汁	あぶらあげ ★とうふ、みそ	わかめ	ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ			いりこ			

★マークはしずおかけんないさん、★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。

お知らせ

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。

令和 2 年度 8・9 月分学校給食献立予定表

A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 ※

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・その他	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
9/14 (月)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 30.7 g 18.2 g 3.1 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょ。パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
	②	パン					パン				
	③	しるみざかなのフライ	しるみざかなのフライ					だいたあぶら			
	④	オニオンスープ	★とり		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブオイル	こんごうけずりぶし しお ブイオン こしょう		
9/15 (火)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g	今が旬のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	いわしのしょうがに	いわししょうがに								
	④	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん		ごま	しお		
9/16 (水)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						596 kcal 20.8 g 14.2 g 2.2 g	ハヤシライスの玉ねぎは、調理員さんが時間をかけてじっくり炒め、甘みを出しています。
	②	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	ハヤシライス	★ぶた		トマト パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう 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		
	④	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
9/17 (木)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 31.8 g 21.8 g 2.8 g	今日のから揚げには、ソースがかかっています。さっぱりといただきます。
	②	リンゴチップパン					リンゴチップパン				
	③	とりにくのレモンソース 2こ	★とり		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいたあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
	④	ひよこまめのスープ	★ぶた ★ひよこまめ		にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	こめあぶら	しお こしょう ブイオン カレー こしょう しろワイン		
9/18 (金)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 22.9 g 19.2 g 1.9 g	辛い味は、暑い時でも食欲を増進させてくれます。のどごしのよい春雨も、食べやすいですね。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	はるまき	はるまき						だいたあぶら		
	④	キムチはるさめスープ	★ぶた ★さとう		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ きくらげ キムチ はくさい ★もやし	さとう はるさめ		さけ しょうゆ しお タンサイフ ケイトン ブイオン		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 9月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 </div>											
9/23 (水)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 24.1 g 12.6 g 1.6 g	切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで、カルシウムが生かされる15倍にもなります。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	にくじゃが	★ぶた ★あけボール		にんじん さやいんげん	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		
	④	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	だいこん ★きゅうり		わふうドレッシング	しょうゆ しお		
9/24 (木)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 23.9 g 17.7 g 2.1 g	クリームシチューは肉、乳製品がたくさん入っていて主菜になります。
	②	パン					パン				
	③	クリームシチュー	★とり		にんじん パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム	ホワイトルウ シチュールウ	なまクリーム こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイオン		
	④	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			しお フレンチドレッシング		
9/25 (金)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 27.7 g 21.2 g 1.9 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれいです。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	さばのおやき	しおさば								
	④	とりごぼうじる	★とり ★あぶらあげ		にんじん ★こまつな	ごぼう だいこん ★ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しょうゆ しお		
9/28 (月)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 26.5 g 15.2 g 2.0 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県産)の食材がいくつかあるか、数えてみましょう！
	②	ごはん					★ごはん				
	③	ぶたたまごどじ	★ぶた ★たまご		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ さけ		
	④	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ			しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ		ごま	しお		
9/29 (火)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 27.0 g 17.4 g 3.1 g	人気のミートソースです。付け合わせのサラダもたっぷり食べましょう。
	②	ソフトめん					ソフトめん				
	③	ミートソース	★ぶた		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ ★なす マッシュルーム	エスパニールソース さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう ブイオン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース		
	④	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ ★きゅうり コーン		旬の食材 なす	イタリアン ドレッシング しお		
9/30 (水)	①	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 30.4 g 22.2 g 2.8 g	チキンはスパイシーなカレー味で、食欲がわきますね。まだまだ暑いこの時期に、ぴったりのメニューです。
	②	パン					パン				
	③	チキンのカレーやき	★とり		にんにく				旬の食材 じゃがいも		
	④	コーンクリームスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリーム	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう カレー こしょう トマトケチャップ ブイオン		

★マークはしずおかけんないさん、★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。

お知らせ

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。