



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、丼料理などを取り入れました。

※ 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: じゃがいも・とうがんとん・なす・きやべつ・さつまいも



🍆 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 🍷

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

Table with columns for Date, Menu, Ingredients, Nutrients, Energy, and Notes. Includes special days like 'Furusato Lunch Day' and 'Fujinomiya Day'.

Activity section with food icons (スイカ, ミカン, カキ, etc.) and a word puzzle grid for 'きくよあしくよの' and 'さずこいうよのた'.

★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。

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よくえんたんすいかぶつ	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						572 kcal 30.3 g 14.0 g 2.8 g 85.8 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。
	-	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 など		★にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ にんにく		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお シャンチンタン こしょう ガラスープ しょうゆ			
	③	さつまいもたまごのあまからあえ	だいにず				さつまいも でんぶふん さとう	だいにずあぶら ごま	しょうゆ みりん		
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 25.6 g 16.4 g 2.1 g 75.6 g	ご飯は左、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	★さわらのごまみそだれかけ★	さわら みそ					☆ごはん	みりん さけ		
	③	きゅうりのすのもの		わかめ		☆きゅうり		さとう	しお す しょうゆ		
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.7 g 100.4 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。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	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 マッシュルーム	ハヤシルー	しお こしょう あかワイン パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース			
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり ★キャベツ コーン	イカリアドレッシング	しお			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						533 kcal 28.9 g 21.7 g 2.3 g 60.6 g	給食の前には、しっかり手を洗しましょう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	-	こくとうパン					☆こくとうパン				
	②	★ホキアーモンドフライ★	ホキアーモンドフライ						だいにずあぶら		
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ しめじ	★じゃがいも	こんごうけずりぶし しろワイン パイオン しお こしょう			
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						525 kcal 16.3 g 17.9 g 1.9 g 78.9 g	食器やトレーに食べ物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しいです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	はるまき	はるまき					だいにずあぶら			
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ		
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 30.8 g 15.3 g 3.3 g 84.5 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	おやこどんのぐ	とりにく なんと ★たまご		★にんじん	☆しいたけ ★たまねぎ しらたき ★ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ			
	①	さわにわん	☆ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう たけのこ しいたけ		だしこんぶ しお さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ			
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 69.9 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。
	-	パン					☆パン				
	②	なつやさいのピザソースチーズやき	ハム	チーズ	かぼちゃ トマト パセリ	★たまねぎ ☆なす ニンギ にんにく	★じゃがいも さとう	トマトケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ			
	①	ひよこまめいりやさいスープ	☆ぶたにく		★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	さとう ひよこまめ ★じゃがいも	ごまあぶら しろワイン しお こしょう パイオン			
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 25.8 g 18.9 g 2.6 g 83.8 g	暑い時期にさつぱりと食べられる和風おろしハンバーグにしました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			★だいこん	さとう	さけ みりん しょうゆ す			
	③	きゅうりともやしのあえもの				☆きゅうり ☆もやし		しお しょうゆ			
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 23.9 g 19.3 g 1.7 g 86.9 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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	★あじのたつたあげ★	あじのたつたあげ					だいにずあぶら			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						612 kcal 27.4 g 18.9 g 2.4 g 95.9 g	季節の行事、秋のお彼岸にちなんでおはぎをつけました。昔から小豆の赤には魔よけの力があると言われています。
	-	うどん					うどん				
	①	カレーなんばんつゆ	☆ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		★にんじん ★こまつな	★たまねぎ しいたけ ★ねぶかねぎ	カレールー さとう	だしこんぶ みりん しお こんごうけずりぶし カレー さけ しょうゆ			
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり		しお			
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	★くらはんぺんのおちやフライ★	くらはんぺんおちやフライ					だいにずあぶら			
	③	こまつなのいためもの			★にんじん ★こまつな	☆もやし		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ		
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 27.7 g 16.0 g 2.6 g 77.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に丸い里芋を入れました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	★ほっけのしおやき★	ほっけひもの					ごまあぶら			
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ		★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ		
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 20.1 g 17.8 g 2.2 g 81.7 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主菜になります。
	-	パン					☆パン				
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン	スキムミルク ★ぎゅうにゅう ごなチーズ	かぼちゃ	★たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎ	ごまあぶら バター	しお こしょう しろワイン		
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	☆きゅうり ★キャベツ	フレッシュ	しお			

ふるさと給食の日

お月見給食



★マークはしよくおかけんないさん、★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。