



令和 8 年度 8,9 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 ※

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。

Aコース



今月の旬の食材: いわし・さけ・じゃがいも・とうがん・なす・さつまいも

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						ち ょう み り よ う ・ そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ 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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	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				
8/26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							557 kcal 25.1 g 16.3 g 2.4 g 78.5 g	こつてりとした麻婆豆腐にはさっぱりとした春雨サラダを組み合わせています。
	-	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			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ねぶかねぎ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン			
	③	はるさめサラダ			にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
8/27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							557 kcal 24.2 g 17.4 g 2.4 g 80.9 g	ビビンバは、お肉とナムルを混ぜて食べることで野菜をおいしく食べることができます。
	-	むぎごはん					むぎごはん					
	②	ビビンバのぐ(ににく・きりぼしだいこん)	☆ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン			
	③	ビビンバのぐ(ナムル)			★こまつな にんじん	☆もやし			しお しょうゆ			
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ			さけ みりん がらスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ			
	-	おこめのムース					★ムース					
8/28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 22.2 g 16.0 g 1.8 g 86.0 g	いかの入ったメンチカツです。よくかむことでいかのうま味を感じることができます。
	-	ごはん					ごはん					
	②	いかメンチカツ	いかメンチカツ					だいずあぶら				
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	とりにく みそ とうふ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
8/31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							582 kcal 29.1 g 23.8 g 2.6 g 68.2 g	食欲増進効果のあるカレー粉を使ってチキンのカレー焼きを作りました。
	-	パン					☆パン					
	②	チキンのカレーやき	とり			にんにく			しろワイン しお カレーこ しょうゆ ケチャップ			
	③	コーンとえだまめのソテー				えだまめ コーン		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ ☆セロリ にんにく ★キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ			
	-	チョコクリーム						チョコクリーム				
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							573 kcal 29.5 g 15.5 g 2.4 g 81.4 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					
	③	おさけのしおやき	しおさけ					あぶら				
	②	ごもくきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん			
	①	いもだんごじる	とり		にんじん	だいこん しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							598 kcal 27.4 g 18.1 g 2.1 g 87.0 g	今日のからあげは塩こうじを使いました。こうじを使うことでやわらかく仕上がります。
	-	ごはん					ごはん					
	②	とりにくのおからあげ(2こ)	とり			しょうが にんにく	でんぶ	だいずあぶら	しおこうじ			
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ ★キャベツ ☆きゅうり				しお			
	①	みそさわにわん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん			いりこ			
3 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							557 kcal 27.4 g 20.2 g 2.7 g 73.4 g	オニオンスープはたまねぎをよく炒めて甘みと香ばしさが出るように調理しています。
	-	パン					☆パン					
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう		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 ☆きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお			
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							612 kcal 24.2 g 17.1 g 2.4 g 94.8 g	赤、緑、黄色の食材を使っていろいろの 良いカラフルサラダにしました。
	-	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 マッシュルーム	ハヤシルウ	あぶら	あかワイン しお こしょう ブイヨン 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 コーン ★キャベツ		イタリアンド レッシング	しお			
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							557 kcal 24.9 g 16.6 g 2.2 g 82.3 g	豚玉子とじ煮に使われる卵は富士宮産です。地元の恵みに感謝していただきます。
	-	ごはん					ごはん					
	①	ぶたたまごとじ	★たまご ☆ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ しめじ	さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			にんじん	☆きゅうり ごぼう		ごま ドレッシング	しお			
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							573 kcal 28.9 g 15.4 g 2.8 g 86.2 g	大豆が苦手な人が多いと聞くので、のり塩味でおいしく食べてもらえるよう考えました。
	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん					
	①	しょうゆらーめんスープ	☆ぶたにく やきぶた なた		にんじん ★こまつな	☆もやし しょうが ねぶかねぎ にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお ケイトンタン			
	③	あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも でんぶ	だいずあぶら	しお			
	②	オレンジ				オレンジ						
9 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 22.1 g 21.0 g 1.6 g 75.0 g	和食の献立です。さばはごはんには合う味付けにしました。さばとご飯を合わせて上手に食べましょう。
	-	ごはん					ごはん					
	②	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ					だいずあぶら				
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	①	すましじる	☆とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ		だしこんぶ かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん				

★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 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ たんすいけい	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	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			
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	けいちゃんやき	とりにく みそ		にんじん にら	にんにく ★キャベツ	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ	589 kcal 24.2 g 19.5 g 2.3 g 83.2 g	けいちゃん焼きは、 岐阜県の郷土料理 です。鶏肉と野菜 に、たれをからめて 炒めた料理です。
	①	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも		こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ		
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	こくとうパン						★こくとうパン			
	②	なつやさいのピザソースチーズカップやき	ハム	チーズ	トマト パジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ☆なす エリンギ にんにく	さとう じゃがいも		ケチャップ ウスターソース こしょう	577 kcal 28.4 g 17.6 g 2.6 g 82.4 g	フルーツゼリーミックス は3種類のカットゼ リーを合わせてい ろどよくしました。
	①	ひよこめいりやさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ ☆セロリ ★キャベツ	ひよこめ		こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう パイオン しょうゆ		
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ	578 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g 77.8 g	富士宮の日の給食 です。富士宮産の卵 や、葉ねぎなどを使用 する予定です。
	③	やさいのしそあじびじきあえ		しそあじびじき	★こまつな	☆もやし			しお		
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	☆なつのおちやフライ☆	たらおちやフライ						だいずあぶら	609 kcal 24.0 g 19.4 g 1.7 g 91.9 g	静岡県産のお茶の 葉を使ったフライで す。苦手な人が多い 魚も、揚げ物にする と食べやすいと好評 です。
	③	ぶたにくとこんにやくのわふういため	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ナン	1～2年:50g 3～5年:70g 6年・先生:100g				ナン				
	①	キーマカレー	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	カレールウ	あぶら	しお チャツネ カレーこ ウスターソース パイオン	587 kcal 28.5 g 18.7 g 3.6 g 81.2 g	ナンとキーマカレー はインドの代表的な 料理です。今日はナ ンにキーマカレーを のせたりつけたり工 夫して食べましょう。
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお		
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	まつかぜやき	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	684 kcal 28.3 g 18.2 g 2.3 g 105.9 g	9月25日は十五夜で す。満月に見立てた かまぼこ、デザート を取り入れたお月見 献立を味わいましょう。
	③	ひじきに	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ		
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	①	こうやどうふとやさいのにも	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 こんにやく 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	606 kcal 27.7 g 17.8 g 2.2 g 88.2 g	こいわしは骨ごと食 べることができるの でカルシウムをとるこ とができます。よくか んで食べましょう。
	②	☆こいわしフライ(2匹)☆		こいわしフライ				だいずあぶら			
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン						★パン			
	②	にくだんごのトマトソースかけ(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ	572 kcal 23.2 g 22.2 g 2.6 g 75.9 g	今日は、カレー味の マカロニサラダにし ました。カレー粉の香 り、食欲がアップしま すね。
	③	マカロニのカレーマヨネーズ'サラダ'				☆きゅうり コーン	マカロニ	あぶら マヨネーズ	しお カレーこ		
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	ぶたにくとなすのあまからいため	☆ぶたにく あつあげ		にんじん あおピーマン	☆なす たけのこ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ	570 kcal 27.2 g 17.0 g 2.4 g 82.9 g	旬のなすをおいしく 食べられるように工 夫しました。豚肉や 厚揚げと一緒に食べ てみましょう。
	①	じゃがいもたまねぎのみそじる	みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこ		
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ	593 kcal 26.8 g 18.3 g 2.4 g 84.6 g	ブロッコリーは塩ゆで することでブロッコ リーの甘味を引き出 しています。
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ちゅうかめん						★ちゅうかめん			
	①	しろごまタンタンめんスープ	☆ぶたにく みそ		★チンゲンサイ	たけのこ ☆もやし にんにく しょうが ねぶかねぎ きくらげ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン	606 kcal 30.7 g 20.2 g 3.2 g 80.4 g	今日のラーメンスー プは、ごまをたっぷり 使って風味よく仕上 げました。
	②	むししゅうまい(2こ)	しゅうまい								
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						ごはん			
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま	しお		
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-										