



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、并料理などを取り入れました。

B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

やさかなの日は、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						エネルギー たんぱく質 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				ちょうみりよう・そのた
			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 でんぶん	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						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	とりにく			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 しろワイン ケチャップ			
-	チョコクリーム						チョコクリーム				
8/28 (金)	-	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	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		ごまあぶら ごま	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				
8/31 (月)	-	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		
1 (火)	-	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		
	①	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく ☆セロリ たまねぎ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		
2 (水)	-	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	やさしいしおやき	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	とりにく		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			
3 (木)	-	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 す。
	-	ごはん					ごはん				
	②	とりにくのしおからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	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		
4 (金)	-	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 がらスープ しお ケイトンタン		
	③	あおりのポテトビーンズ	だいず	あおりの			じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	しお		
	②	オレンジ				オレンジ					
7 (月)	-	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 を使っているどりの 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		
8 (火)	-	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 謝していただきまし ょう。
	-	ごはん					ごはん				
	①	ぶたたまごとじに	★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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
9 (水)	-	こくとうパン					☆こくとうパン			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 どりとよくしました。
	②	なつやすみのピザソースチーズカップやき	ハム	チーズ	トマト バジル 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		
	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 ブイヨン しょうゆ		
	③	フルーツゼリーミックス					レモンゼリー なしゼリー ももゼリー				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							

★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・その他	エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんずいいかぶつ	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	しつ				
10 (木)	-	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 しお しょうゆ さけ みりん			
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	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			
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
14 (月)	-	ナン					ナン			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。	
	①	キーマカレー	1～2年:50g 3～5年:70g 6年・先生:100g	☆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	カレールー	あぶら			しお チャツソ カレーコ ウスターソース ブイヨン
	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			
	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
15 (火)	-	ごはん					ごはん			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。	
	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			
	③	やさいのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお			
	①	さわにわん	☆ぶたにく		にんじん	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぶかねぎ			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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
16 (水)	-	ごはん					ごはん			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、揚げ物にする食べやすいと好評です。	
	②	めたらのおちやフライ	たらおちやフライ					だいずあぶら				
	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			
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	★さつまいも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
17 (木)	-	パン					☆パン			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。カレー粉の香りで、食欲がアップしますね。	
	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			
	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 カレーコ			
	①	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しょうゆ ブイヨン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
18 (金)	-	ごはん					ごはん			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。	
	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			
	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			
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	だいこん えのきたけ	さといも		だしこんぶ みりん さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ			
	-	つきみだいふく					つきみだいふく					
24 (木)	-	ごはん					ごはん			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。	
	①	こうやどうふとやさいのにももの	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			
	②	こいわしフライ(2匹)		こいわしフライ				だいずあぶら				
	③	もやしのかおりあえ			しそ	☆もやし ☆きゅうり		しお				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
25 (金)	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん			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。	
	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 ケイタンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン			
	②	むししゅうまい(2こ)	しゅうまい									
	③	わかめのナムル		わかめ	にんじん	☆きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
28 (月)	-	ごはん					ごはん			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。	
	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			
	①	じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
29 (火)	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			
	①	かきたまじる	★たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん		だしこんぶ しょうゆ さけ こんごうけずりぶし しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
30 (水)	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コーン	★じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	しお こしょう ブイヨン しろワイン	615 kcal 30.6 g 22.4 g 2.5 g 80.1 g	コーンシチューなどに使うルウは調理員さんが約1時間かけて作ってくれています。
	③	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー		あかピーマン	★キャベツ エリンギ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								



★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。