



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。

中コース



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

のさかなの日は、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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
8/26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 29.8 g 18.2 g 2.7 g 107.8 g	こっ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。
	-	麦ごはん					むぎごはん					
	①	麻婆豆腐	☆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	春雨サラダ			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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 27.2 g 19.3 g 2.3 g 117.0 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					だいたずあぶら				
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
8/28 (金)	①	豆乳入り根菜のみそ汁	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		795 kcal 37.6 g 28.9 g 3.6 g 103.6 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
	②	チキンのカレー焼き	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	コーンと枝豆のソテー				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 ブイオン しろワイン ケチャップ			
8/31 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 29.4 g 19.1 g 3.0 g 109.1 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。
	-	麦ごはん					むぎごはん					
	②	ビビンバの具(肉、切り干し大根)	☆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	ビビンバの具(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			
	-	お米のムース					★ムース					
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							751 kcal 32.2 g 20.3 g 2.5 g 115.1 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	鶏肉の塩から揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたずあぶら	しおこうじ			
	③	キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお			
2 (水)	①	みそ沢煮椀	☆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		766 kcal 35.0 g 27.2 g 3.6 g 103.7 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	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			
3 (木)	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 ブイオン しお こしょう		720 kcal 34.5 g 17.3 g 3.2 g 108.1 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	③	鮭の塩焼き	しおさけ					あぶら				
	②	五目きんぴら	☆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			
4 (金)	①	いも団子汁	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		704 kcal 30.0 g 18.7 g 2.6 g 109.0 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よう。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	①	豚玉子とじ煮	★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和え			にんじん	☆きゅうり ごぼう		ごま ドレッシング	しお			
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 35.3 g 17.4 g 3.3 g 109.4 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。
	-	中華麺					☆ちゅうかめん					
	①	醤油ラーメンスープ	☆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 らすスープ しお ケイトンタン			
	③	青のりポテトビーンズ	だいたず	あおのり			じゃがいも でんぶん	だいたずあぶら	しお			
8 (火)	②	オレンジ				オレンジ					719 kcal 27.9 g 19.0 g 2.8 g 114.7 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	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 ブイオン ちゅうのうソース デミグラスソース			
9 (水)	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		735 kcal 28.7 g 22.1 g 2.7 g 110.6 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	けいちゃん焼き	とりにく みそ		にんじん 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	けんちん汁	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				

気をつけて食べよう



ふるさと給食の日



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



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。

中コース



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

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう

日 曜 日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	黒糖パン					★こくとうパン					
	②	夏野菜のピザソースチーズカップ焼き	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	763 kcal 35.1 g 21.0 g 3.4 g 114.6 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る どりよくしました。	
	①	ひよこ豆入り野菜スープ	とりこ		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			
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	★鯖の煮つけ★	さばのたつたあげ					だいずあぶら			704 kcal 26.5 g 24.5 g 2.3 g 100.8 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。
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	★鯖のお茶フライ★	たらおちやフライ					だいずあぶら			763 kcal 28.5 g 22.0 g 2.0 g 120.6 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。
	③	豚肉とこんにやくの和風炒め	☆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			
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ナン					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 グリーンピース	カレールー	あぶら	しお チャツネ カレー ウスターソース パイオン	758 kcal 35.6 g 22.1 g 4.9 g 111.6 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	海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり	コーン		あおじょドレッシング しお			
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	ツナと玉子のそぼろ	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	721 kcal 30.3 g 21.8 g 2.3 g 104.1 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	野菜のしそ味ひじき和え	☆ぶたにく	しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお			
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりこ 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	775 kcal 34.4 g 20.8 g 2.6 g 118.3 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	★小鯛フライ(3尾)★			こいわしフライ			だいずあぶら				
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
	②	肉団子のトマトソースかけ(3個)	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	773 kcal 30.0 g 27.7 g 3.4 g 107.5 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。	
	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			
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	松風焼き	とりこ 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	828 kcal 32.9 g 20.5 g 2.6 g 133.0 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	ひじき煮	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			
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	鶏肉のレモン風味	とりこ		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	742 kcal 31.6 g 20.6 g 2.9 g 111.7 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	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお			
28 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	中華麺					★ちゅうかめん					
	①	白胡麻担々麺スープ	☆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 からスープ テンメンジャン トウバンジャン	729 kcal 37.2 g 23.1 g 3.9 g 98.8 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	蒸し焼売(3個)	しゅうまい									
29 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	豚肉となすの甘辛炒め	☆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	711 kcal 31.9 g 19.0 g 2.8 g 109.9 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。	
	③	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこ			
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	ヤンニョムチキン	とりこ			にんにく しょうが ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら あぶら	しお さけ コチジャン みりん ケチャップ しょうゆ	743 kcal 29.3 g 22.0 g 2.5 g 110.8 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。辛いがあるので暑い夏でも食欲がわくメニューです。	
	③	チョレギサラダ		わかめ		★キャベツ ☆きゅうり		チョレギ ドレッシング	しお			
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
30 (水)	②	にらたまスープ	★たまご		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん からスープ しょうゆ しお こしょう			

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。