

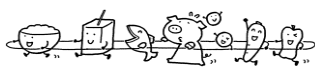
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこ ごぼう りんご くり 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



日曜日	食育番号	こんだてめい	はたらし						ちょうみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しじょう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	しじつ				
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							540 kcal 27.7 g 20.9 g 2.4 g 68.4 g	きのこが苦手という声がよく届きます。今日は食べやすいようにデミグラスソースで味付けしました。
	-	こくとうパン					★こくとうパン					
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎマッシュルームエのきたけ	さとう	あかワイン デミグラスソースケチャップ ちゅうのうソース				
	③	キャベツとコーンのソテー				コーン ★キャベツ		あぶら	しょうゆ しお こしょう			
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							600 kcal 21.8 g 14.8 g 2.1 g 98.6 g	うずらのたまごは少しずつよくかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ちゅうかあんかけのぐ	★ぶたにくなるとうずらたまご		にんじん★チンゲンサイ	しょうが にんにくたけのこ きくらげたまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶらごまあぶら	しお こしょう さけケイntonタン しょうゆオイスターソース			
	②	あんになフルーツポンチ	気をつけて食べよう			バイシロップづけ	さとうあんになゼリーカクテルゼリー					
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							618 kcal 23.0 g 13.9 g 2.0 g 103.8 g	10月6日は十五夜です。満月に見立てた肉団子やかまぼこ、デザートを取り入れたお月見献立を味わいましょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	にくだんごのおしろいソースかけ(ひとり2こ)	にくだんご		だいにこ	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す				
	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	あぶら	しお しょうゆ			
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいにこ しいたけ	さいとも		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			
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							544 kcal 24.2 g 19.6 g 2.9 g 73.3 g	いかは菌ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。キャベツに味はつけてありません。ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					★パン					
	②	いかフライ	いかフライ					だいたずあぶら				
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			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 たまねぎセロリ		オリブオイル	こんごうけずりぶし プイオンしお こしょう	ちゅうのうソース		
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							551 kcal 22.0 g 17.4 g 2.2 g 80.4 g	かば焼きの甘辛いタレはごはんがすすむと好評です。いわしの小骨に気を付けて、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	いわしのかばやき	いわしのひらきでんぶんつき				さとう でんぶん	だいたずあぶら	さけ みりん しょうゆ			
	③	かおりあえ			しそ	★キャベツ☆きゅうり			しお			
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							602 kcal 24.6 g 15.1 g 2.3 g 97.4 g	毎月大人気のカレーです。大きな釜でたくさん具材を煮込むので、うまみがたっぷり詰まったカレーができます。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじんトマト	たまねぎ にんにくしょうが	じゃがいもカレールー	あぶら	しお こしょう カレーこあかワイン チャツネちゅうのうソース			
	③	かいそうサラダ		わかめ		☆きゅうり コーン			しおパオイルあおじそドレッシング			
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							602 kcal 28.1 g 22.6 g 2.6 g 77.1 g	オレンジには、風邪を予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるといいですね。
	-	パン					★パン					
	②	ホトのチーズマヨネーズカップやき	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう			
	①	とりにくとやさしいのスープ	とりにく		にんじん★こまつな	セロリ たまねぎ★キャベツ			こんごうけずりぶし こしょうしろワイン プイオン しおしょうゆ			
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							615 kcal 30.7 g 21.4 g 2.2 g 85.8 g	富士地域高校生による給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	やみつきたれど	とりにく			しょうが	でんぶんさとう	だいたずあぶらごま	しお こしょう しょうゆみりん			
	③	さつまいもサラダ	ハム				★さつまいも	マヨネーズ	こしょう しお			
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							572 kcal 26.2 g 16.3 g 2.6 g 81.0 g	中国語で「パン」は和える、「サン」は数字の三、「スー」は糸のように細く千切りにする、という意味があります。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	マーボー豆腐	★ぶたにくなるとうふ みそ		にんにく しょうがたけのこ きくらげねばがねぎ	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 ケイトンタンしょうゆ				
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめさとう	ごまごまあぶら	しお す しょうゆ			
15 (水)	 給食はありません 											
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							617 kcal 25.4 g 28.0 g 2.1 g 72.0 g	昨年のシュガーパイに引き続き、手作りパイにチャレンジしました。美味しく楽しく食べてもらえると嬉しいです。
	-	げんりようパン					★パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅうチーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶらバターなまクリーム	しお こしょう プイオンしろワイン			
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
2	②	カスタードアップルパイ				りんごシロップづけ	パイシートカスタードクリーム					

☆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ょくざいをしようするよていです。



令和 7 年度 10 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 ※

爽りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

Aコース

今月の旬の食材：いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり 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🍁

富山県立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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 しじょう 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	しじつ				
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。	540 kcal 21.8 g 16.8 g 2.2 g 79.1 g	ひじきや豆をおいしく 食べてもらえるよう に、うまみが出る豚 肉や油揚げを入れま した。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	やきつくね	つくね									
	③	だいずのいそに	★ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん	さとう	あぶら				しょうゆ
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ		だいこん しめじ ねぶかかねぎ				いりこ		
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					605 kcal 27.1 g 24.5 g 1.9 g 73.0 g	おせんべいのよう にバリバリと食べら れるよう、じっくり揚 げました。ごはん と一緒によくかんで 食べましょう。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	★あじのバリバリあげ	あじのひもの					だいずあぶら				
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま			しお しょうゆ	
	①	こんさいじる	★ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	しいたけ ごぼう だいこん	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					584 kcal 26.9 g 19.0 g 2.1 g 82.0 g	ミートソースは手 作りのルウを使っ ています。味にコク が出ます。		
	-	ソフトめん					★ソフトめん					
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリブオイル あぶら バター			あかワイン しお こしょう ブイオン ケチャップ ウスターソース	
	③	イタリアンサラダ			にんじん	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング			しお	
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					600 kcal 22.8 g 21.5 g 2.6 g 83.1 g	れんこんはビタミンC が多い野菜です。大 きく空いた穴は、泥 の中で育つれんこん が成長に必要な空 気を取り入れるため のものです。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	★さばのしおやき	さば									
	③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	あぶら ごま			しょうゆ みりん	
	①	じゃがいもたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		いりこ			
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 ルーローハンは台湾 の料理です。写真の ように深皿にごはん をよそい、野菜とあ んかけをのせて、混 ぜながら食べてみま しょう。	641 kcal 27.6 g 23.0 g 2.1 g 84.1 g	ルーローハンは台湾 の料理です。写真の ように深皿にごはん をよそい、野菜とあ んかけをのせて、混 ぜながら食べてみま しょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ルーローハンのぐ(にく・たまご)	★ぶたにく うずらたまご			にんにく しょうが ねぶかかねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら				さけ しょうゆ す オイスターソース
	③	ルーローハンのぐ(やさしい)			★こまつな	★キャベツ						しお
	②	ショウロンボウ					ショウロンボウ					
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					539 kcal 26.8 g 18.6 g 1.9 g 72.4 g	メンチカツと野菜の レモン和えを、パン にはさんで食べると 、栄養をしっかりと ることがでいます。		
	-	パン					★パン					
	②	メンチカツサンドのぐ(メンチカツ)	メンチカツ					だいずあぶら				
	③	メンチカツサンドのぐ(やさしいレモンあえ)			にんじん	★キャベツ レモン		ごま			しお こしょう	
	①	やさしいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお しろワイン ブイオン こしょう			
27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	611 kcal 26.1 g 18.6 g 2.6 g 89.2 g	さつまいもがおい しい季節です。秋の 味覚を楽しみましょ う。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ぶたにくとさつまいものあまからあえ	★ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう ★さつまいも	だいずあぶら				しょうゆ さけ みりん
	③	やさしいおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな	★キャベツ						しお しょうゆ
	①	とうふとわかめのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ			
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					十三夜こんだて 	556 kcal 19.1 g 14.7 g 1.7 g 89.6 g	11月2日は十三夜 です。別名「栗名月 」とも呼ばれること から、今回は栗を使 った「栗ご飯」にし ました。	
	-	くりごはん					★くりごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	②	もやしのゆかりあえ			しそ	★もやし ★きゅうり						しお
	①	すましじる	★とうふ		にんじん	しいたけ たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					557 kcal 26.9 g 18.3 g 2.0 g 75.7 g	富士宮焼きそばは 人気メニューの一 つです。焼きそば はとても重いの で、釜で混ぜる ときは、二人が かりで混ぜていま す。		
	-	げんりょうパン					★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく	あおさのりいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす			さけ ちゅうのうソース ウスターソース	
	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく		にんじん ★かぶのは パセリ	たまねぎ ★かぶ		こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ				
30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					596 kcal 27.0 g 18.4 g 2.0 g 83.8 g	ジャージャー豆腐 とは、中国料理の ひとつで、家庭で よく食べられる豆 腐料理という意味 です。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	ジャージャー豆腐	★ぶたにく あつあげ		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら			しお こしょう がんば すお しょうゆ オイ スターソース	
	③	もやしとはるさめのちゅうかあえ			にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			しお しょうゆ す	
31 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日 	618 kcal 26.0 g 17.9 g 1.8 g 91.6 g	かつおの旬は2回 あります。脂のつ いた秋の戻りガツ オは、濃厚な味わ いがあります。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	★かつおのりょうしあげ	かつおフライ					だいずあぶら				
	③	キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ		わふう ドレッシング				しお
	①	だいこんとうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			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。