



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 ※

実りの秋、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。

B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、よくかんで食べましょう🍁

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	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	ししつ			
1 (水)	-	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。脂がのっ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			
	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					
2 (木)	-	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	いかは歯ごたえがあるので、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		オリーブオイル			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう
	-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース			
3 (金)	-	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 ケイトンタン しょうゆ オイスターソース			
	②	あんりんフルーツポンチ	👧👦 🗨️ 気をつけて食べよう			パインシロップづけ	さとう あんりんゼリー カクテルゼリー				
6 (月)	-	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	にくだんごのおろしソースかけ(ひとり2こ)	にくだんご		だいこん	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	だいこん しいたけ	さとも	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				
	-	つきみだいふく				つきみだいふく					
7 (火)	-	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	ポテ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 ブイヨン しお しょうゆ			
	③	オレンジ			オレンジ						
8 (水)	-	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
	①	たまねぎとこまつなのみそしる	とうふ みそ		★こまつな	たまねぎ			いりこ		
9 (木)	-	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 カレールウ	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 ノンオイルあおじドレッシング
10 (金)	-	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うれしいです。	
	-	げんりょうパン					★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 ブイヨン 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	カスタードアップルパイ	👧👦 🗨️ 気をつけて食べよう			りんごシロップづけ	パイシート カスタードクリーム				
14 (火)	-	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	やみつきたれどり	とりにく		しょうが		でんぶん さとう	だいずあぶら 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
	①	キャベツスープ	★とうふ		にんじん ほうれんそう	★キャベツ しょうが					こんごうけずりぶし しょうゆ テンタン さけ しお こしょう
15 (木)	👧👦🐶🐱🐭🐹🐰🐻 給食はありません 🍷🍷										

★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。



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 ※

実りの秋、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。

Bコース

今月の旬の食材：いわし さば さけ かつお れんこん きのことばう りんご くり さつまいも

●さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう●

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	しつ			
17 (金)	-	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	☆ふたにく	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	オリーブオイル あぶら バター			
	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			
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	☆ふたにく 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		
21 (火)	-	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パリパ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		
22 (水)	-	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きます。
	-	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(やさいのレモンあえ)			にんじん	★キャベツ レモン		ごま	しお しょうゆ		
23 (木)	-	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		
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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)	☆ふたにく うずらたまご		にんにく しょうが ねぶかねぎ 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(やさい)			★こまつな	★キャベツ		しお			
27 (月)	-	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	☆ふたにく	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			
	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 しろワイン しお しょうゆ			
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	ふたにくとさつまいものあまからあえ	★ふたにく			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	やさいのおかかあえ	☆かつおぶし		★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ			
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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					しお			
	②	もやしのゆかりあえ			しそ	☆もやし ☆きゅうり		しお			
30 (木)	-	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 えのきたけ	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			
31 (金)	-	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	ジャージャン豆腐とは、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	ジャージャン豆腐	☆ふたにく 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 しょうゆ たらし しょうゆ トウバンジャン 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		

★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。