



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。

中コース

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 ぎょう 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                   |                    |                                     |                                 |                                      |                                       | 調味料・その他                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物               | みなさんへの<br>ひとこと                                           |                                                         |
|-----------|---------------------|--------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|           |                     |                    | おもに体をつくる<br>もとになる食品    |                    | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品              |                                 | おもにエネルギーの<br>もとになる食品                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           |                     |                    | たんぱく質                  | 無機質                | カロテン                                | ビタミンC<br>食物繊維                   | 炭水化物                                 | 脂質                                    |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 1<br>(水)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | 麦ご飯                |                        |                    |                                     |                                 | ★むぎごはん                               |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ①                   | ジャージャン豆腐           | ★ぶたにく<br>あつあげ          |                    | にんじん<br>★チンゲンサイ                     | しょうが にんにく<br>しいたけ たけのこ<br>たまねぎ  | さとう でんぶん                             | ごまあぶら                                 | しお こしょう がらスープ<br>さけ しょうゆ トウバンジャン<br>オイスターソース | 755 kcal<br>32.0 g<br>20.7 g<br>2.3 g<br>114.1 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。              |                                                         |
|           | ③                   | もやしと春雨の中華和え        |                        |                    | にんじん                                | ★もやし ★きゅうり                      | はるさめ<br>さとう                          | ごま<br>ごまあぶら                           | しお しょうゆ す                                    |                                                  |                                                          |                                                         |
| 2<br>(木)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | ご飯                 |                        |                    |                                     |                                 | ★ごはん                                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ②                   | 肉団子のおろしソースかけ(1人3個) | にくだんご                  | <div>十五夜こんだて</div> |                                     |                                 | だいこん                                 | さとう でんぶん                              |                                              | さけ みりん しょうゆ す                                    | 694 kcal<br>24.1 g<br>10.3 g<br>2.4 g<br>127.9 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。    |
|           | ③                   | キャベツと竹輪の炒め煮        | ちくわ                    | にんじん<br>★こまつな      | ★キャベツ                               | さとう                             | あぶら                                  | しお しょうゆ                               |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| ①         | 月見汁                 | とりにく かまぼこ          |                        | にんじん               | だいこん しいたけ                           | さといも                            | だしこんぶ みりん さけ<br>こんごうけずりぶし しお<br>しょうゆ |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| -         | 月見大福                |                    |                        |                    |                                     | つきみだいふく                         |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 3<br>(金)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | パン                 |                        |                    |                                     |                                 | ★パン                                  | <div>気をつけて食べよう</div>                  |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ②                   | いかフライ              | いかフライ                  |                    |                                     |                                 |                                      | だいずあぶら                                |                                              |                                                  | 719 kcal<br>30.1 g<br>23.4 g<br>3.9 g<br>103.4 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。 |
|           | ③                   | 茹でキャベツ             |                        |                    |                                     | ★キャベツ                           |                                      |                                       | しお                                           |                                                  |                                                          |                                                         |
| ①         | オニオンスープ             | ベーコン               |                        | にんじん<br>パセリ        | にんにく たまねぎ<br>セロリ                    |                                 | オリーブオイル                              | こんごうけずりぶし プイオン<br>しお こしょう             |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| -         | 中濃ソース               |                    |                        |                    |                                     |                                 |                                      | ちゅうのうソース                              |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 6<br>(月)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | ご飯                 |                        |                    |                                     |                                 | ★ごはん                                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ①                   | 中華あんかけの具           | ★ぶたにく<br>なると<br>うずらたまご | にんじん<br>★チンゲンサイ    | しょうが にんにく<br>たけのこ きくらげ<br>たまねぎ ★もやし | さとう でんぶん                        | あぶら<br>ごまあぶら                         | しお こしょう さけ<br>ケイトンタン しょうゆ<br>オイスターソース |                                              | 750 kcal<br>25.6 g<br>16.2 g<br>2.3 g<br>129.1 g | うずらのたまごは少しずつよくかんで食べましょう。                                 |                                                         |
|           | ②                   | 杏仁フルーツポンチ          | <div>気をつけて食べよう</div>   |                    |                                     | バインシロップづけ                       |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 7<br>(火)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | 麦ご飯                |                        |                    |                                     |                                 | ★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<br>トマト                         | たまねぎ にんにく<br>しょうが               | じゃがいも<br>カレールウ                       | あぶら                                   | しお こしょう カレーこ<br>あかワイン チャツネ<br>ちゅうのうソース       | 756 kcal<br>29.4 g<br>16.8 g<br>2.9 g<br>128.8 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。      |                                                         |
|           | ③                   | 海藻サラダ              |                        | わかめ                |                                     | ★きゅうり コーン                       |                                      |                                       | しお<br>オイルあおじそドレッシング                          |                                                  |                                                          |                                                         |
| 8<br>(水)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | パン                 |                        |                    |                                     |                                 | ★パン                                  |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ②                   | ポテのチーズマヨネーズカップ焼き   | 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                                 | 783 kcal<br>34.9 g<br>27.0 g<br>3.2 g<br>106.4 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。         |                                                         |
|           | ①                   | 鶏肉と野菜のスープ          | とりにく                   |                    | にんじん<br>★こまつな                       | セロリ たまねぎ<br>★キャベツ               |                                      |                                       | こんごうけずりぶし こしょう<br>しろワイン プイオン しお<br>しょうゆ      |                                                  |                                                          |                                                         |
| ③         | オレンジ                |                    |                        |                    | オレンジ                                |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 9<br>(木)  | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | ご飯                 |                        |                    |                                     |                                 | ★ごはん                                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ②                   | 鯛の蒲焼き              | いわしのひらき<br>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                                  | 698 kcal<br>26.3 g<br>19.9 g<br>2.5 g<br>107.3 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。 |                                                         |
|           | ③                   | かおり和え              |                        |                    | しそ                                  | ★キャベツ<br>★きゅうり                  |                                      |                                       | しお                                           |                                                  |                                                          |                                                         |
| ①         | 玉ねぎと小松菜のみそ汁         | とうふ みそ             |                        | ★こまつな              | たまねぎ                                |                                 |                                      | いりこ                                   |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 10<br>(金) | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | ご飯                 |                        |                    |                                     |                                 | ★ごはん                                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ①                   | 麻婆豆腐               | ★ぶたにく<br>★とうふ<br>みそ    |                    |                                     | にんにく しょうが<br>たけのこ きくらげ<br>ねぶかねぎ | さとう でんぶん                             | あぶら<br>ごまあぶら                          | さけ テンメンジャン<br>トウバンジャン ケイトンタン<br>しょうゆ         | 710 kcal<br>31.0 g<br>18.2 g<br>2.8 g<br>107.7 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。    |                                                         |
|           | ③                   | パンサンスー             | ハム                     |                    | にんじん                                | ★もやし ★きゅうり                      | はるさめ<br>さとう                          | ごま<br>ごまあぶら                           | しお す しょうゆ                                    |                                                  |                                                          |                                                         |
| 14<br>(火) | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | 減量パン               |                        |                    |                                     |                                 | ★パン                                  |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ①                   | かぼちゃのシチュー          | とりにく                   | ★ぎゅうにゅう<br>チーズ     | かぼちゃ                                | たまねぎ                            | こむぎこ                                 | あぶら<br>バター<br>なまクリーム                  | しお こしょう プイオン<br>しろワイン                        | 758 kcal<br>30.3 g<br>32.5 g<br>2.6 g<br>93.1 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。    |                                                         |
|           | ③                   | コーンと枝豆のソテー         | 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         |                    |                        |                    | りんごシロップづけ                           | パイシート<br>カスタードクリーム              |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 15<br>(水) | <div>給食はありません</div> |                    |                        |                    |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
| 16<br>(木) | -                   | 牛乳                 |                        | ★ぎゅうにゅう            |                                     |                                 |                                      |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | -                   | ご飯                 |                        |                    |                                     |                                 | ★ごはん                                 |                                       |                                              |                                                  |                                                          |                                                         |
|           | ②                   | やみつきたれ鶏            | とりにく                   |                    |                                     | しょうが                            | でんぶん<br>さとう                          | だいずあぶら<br>ごま                          | しお こしょう しょうゆ<br>みりん                          | 767 kcal<br>36.4 g<br>24.4 g<br>2.4 g<br>113.4 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。                       |                                                         |
|           | 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<br>ほうれんそう     | ★キャベツ<br>しょうが                       |                                 |                                      | こんごうけずりぶし しょうゆ<br>チンタン さけ 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。



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。

中コース

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 ぼぼう 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       | 食番号 | こんだてめい              | はたらき                  |                                                                                   |                                |                                      |                      |                                  | 調味料・その他                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物               | みなさんへの<br>ひとこと                                                                       |
|-----------|-----|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|           |     |                     | おもに体をつくる<br>もとになる食品   |                                                                                   | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品         |                                      | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           |     |                     | たんぱく質                 | 無機質                                                                               | カロテン                           | ビタミンC<br>食物繊維                        | 炭水化物                 | 脂質                               |                                       |                                                  |                                                                                      |
| 17<br>(金) | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | ご飯                  |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆ごはん                             |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | 🍷焼のバリバリ揚げ🍷          | あじのひもの                |  | 第3日曜日は「食卓の日」。<br>家族で食卓を囲みましょう。 |                                      |                      |                                  | だいずあぶら                                |                                                  | 毎19日は<br>食育の日                                                                        |
|           | ③   | 小松菜のごま和え            |                       |                                                                                   | ★こまつな<br>にんじん                  | ☆もやし                                 | さとう                  | ごま                               | しお しょうゆ                               | 744 kcal<br>29.9 g<br>27.8 g<br>2.2 g<br>98.3 g  | おせんべいのように<br>バリバリと食べられ<br>るよう、じっくり揚げ<br>ました。ごはんと一緒<br>によくかんで食べま<br>しょう。              |
| 20<br>(月) | ①   | 根菜汁                 | ☆ぶたにく<br>あぶらあげ        |                                                                                   | にんじん<br>★はねぎ                   | しいたけ ぎょう<br>だいこん                     | でんぶん                 |                                  | こんごうけずりぶし さけ<br>しょうゆ しお               |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | ソフト麺                |                       |                                                                                   |                                |                                      | ☆ソフトめん               |                                  |                                       | 715 kcal<br>32.2 g<br>21.4 g<br>2.3 g<br>104.9 g | ミートソースは手作<br>りのルウを使ってい<br>ます。味にコクが出<br>ます。                                           |
|           | ③   | イタリアンサラダ            | ☆ぶたにく                 | チーズ                                                                               | にんじん<br>トマト パセリ                | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム                 | さとう<br>こむぎこ          | オリーブオイル<br>あぶら<br>バター            | あかワイン しお しょう<br>ブイオン ケチャップ<br>ウスターソース |                                                  |                                                                                      |
| 21<br>(火) | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | ご飯                  |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆ごはん                             |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | 焼きつくね               | つくね                   |                                                                                   |                                |                                      |                      |                                  |                                       | 694 kcal<br>26.6 g<br>20.4 g<br>2.7 g<br>106.4 g | ひじきや豆をおいしく<br>食べてもらえるよう<br>に、うまみが出る豚<br>肉や油揚げを入れま<br>した。                             |
|           | ③   | 大豆の磯煮               | ☆ぶたにく<br>だいず<br>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                                  |                                                  |                                                                                      |
| 22<br>(水) | ①   | 大根と厚揚げのみそ汁          | あつあげ みそ               | わかめ                                                                               |                                | だいこん しめじ<br>ねぶかねぎ                    |                      |                                  | いりこ                                   |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | ご飯                  |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆ごはん                             |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ①   | ルーローハンの具(肉・玉子)      | ☆ぶたにく<br>うずらたまご       |  |                                | にんにく しょうが<br>ねぶかねぎ たけのこ<br>たまねぎ しいたけ | さとう でんぶん             | あぶら                              | さけ しょうゆ す<br>オイスターソース                 | 791 kcal<br>33.3 g<br>25.6 g<br>2.6 g<br>110.5 g | ルーローハンは台湾<br>の料理です。写真の<br>ように深皿にごはん<br>をよそい、野菜とあ<br>んかけをのせて、混<br>ぜながら食べていま<br>しょう。   |
| 23<br>(木) | ③   | ルーローハンの具(野菜)        | 🍷気をつけて食べよう🍷           |                                                                                   | ★こまつな                          | ★キャベツ                                |                      |                                  | しお                                    |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | ショウロンボウ(1人2個)       |                       |                                                                                   |                                |                                      | ショウロンボウ              |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | パン                  |                       |                                                                                   |                                |                                      | ☆パン                  |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
| 24<br>(金) | ②   | メンチカツの具(メンチカツ)      | メンチカツ                 |                                                                                   |                                |                                      |                      | だいずあぶら                           |                                       | 734 kcal<br>34.4 g<br>22.8 g<br>2.6 g<br>104.7 g | メンチカツと野菜のレ<br>モン和えを、パンに<br>はさんで食べると、<br>栄養をしっかりとるこ<br>とができます。                        |
|           | ③   | メンチカツの具(野菜のレモン和え)   |                       |                                                                                   | にんじん                           | ★キャベツ<br>レモン                         |                      | ごま                               | しお しょう                                |                                                  |                                                                                      |
|           | ①   | 野菜スープ               | とりにく                  |                                                                                   | にんじん<br>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<br>しろワイン ブイオン しょう   |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
| 27<br>(月) | -   | ご飯                  |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆ごはん                             |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | 🍷焼の塩焼き🍷             | さば                    |                                                                                   |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ③   | 蓮根の金平               | さつまあげ                 |                                                                                   | にんじん<br>さやいんげん                 | れんこん                                 | さとう                  | あぶら<br>ごま                        | しょうゆ みりん                              | 758 kcal<br>27.1 g<br>24.9 g<br>3.2 g<br>109.9 g | れんこんはビタミンC<br>が多い野菜です。大<br>きく空いた穴は、泥<br>の中で育つれんこん<br>が成長に必要な空気<br>を取り入れるための<br>ものです。 |
|           | ①   | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁       | あぶらあげ みそ              |                                                                                   | ★こまつな                          | たまねぎ<br>えのきたけ                        | じゃがいも                |                                  | いりこ                                   |                                                  |                                                                                      |
| 28<br>(火) | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 栗ご飯                 |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆くりごはん                           |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ③   | 厚焼き玉子               | ★あつやきたまご              |                                                                                   |                                |                                      |                      |                                  |                                       | 702 kcal<br>22.5 g<br>16.5 g<br>2.0 g<br>118.2 g | 11月2日は十三夜で<br>す。別名「栗名月」と<br>も呼ばれることから、<br>今回は栗を使った<br>「栗ご飯」にしました。                    |
|           | ②   | もやしのゆかり和え           |                       |                                                                                   | しそ                             | ☆もやし<br>☆きゅうり                        |                      |                                  | しお                                    |                                                  |                                                                                      |
| 29<br>(水) | ①   | すまし汁                | ☆とうふ                  |                                                                                   | にんじん                           | しいたけ たけのこ<br>えのきたけ                   |                      |                                  | だしこんぶ かつおぶし<br>さけ みりん しお しょう          |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 減量パン                |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆パン                              |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | 富士宮焼きそば             | ☆ぶたにく                 | あおさのりいり<br>いわし                                                                    |                                | ★キャベツ                                | やきそばめん               | あぶら<br>にくがす                      | さけ ちゅうのうソース<br>ウスターソース                | 698 kcal<br>32.6 g<br>21.0 g<br>2.6 g<br>99.9 g  | 富士宮焼きそばは人<br>気メニューの一つで<br>す。焼きそばはとも<br>に重たいので、釜で混<br>ぜるときは、二人がかり<br>で混ぜています。         |
| 30<br>(木) | ①   | 鶏肉とかぶのスープ           | とりにく                  |                                                                                   | にんじん<br>☆かぶのは<br>パセリ           | たまねぎ ☆かぶ                             |                      |                                  | こんごうけずりぶし ブイオン<br>しろワイン しお しょう        |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | ご飯                  |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆ごはん                             |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | ②   | 🍷焼の漁師揚げ🍷            | かつおフライ                |                                                                                   |                                |                                      |                      |                                  | だいずあぶら                                |                                                  | 富士宮の日                                                                                |
| 31<br>(金) | ③   | キャベツとひじきの和風ドレッシング和え | まぐろあぶらづけ              | ひじき                                                                               | にんじん                           | ★キャベツ                                |                      | わふう<br>ドレッシング                    | しお                                    | 765 kcal<br>30.8 g<br>21.0 g<br>3.0 g<br>117.6 g | さつまいもがおいし<br>い季節です。秋の味<br>覚を楽しみましょう。                                                 |
|           | ①   | 大根と豆腐のみそ汁           | あぶらあげ とうふ<br>みそ       |                                                                                   | ★はねぎ                           | たまねぎ                                 |                      |                                  | いりこ                                   |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 黒糖パン                |                       |                                                                                   |                                |                                      |                      | ☆こくとうパン                          |                                       |                                                  |                                                                                      |
| 31<br>(金) | 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<br>マッシュルーム<br>えのきたけ             | さとう                  | あかワイン デミグラスソース<br>ケチャップ ちゅうのうソース |                                       | 788 kcal<br>37.2 g<br>26.9 g<br>3.4 g<br>109.7 g | きのこが苦手という<br>声がよく届きます。今日<br>は食べやすいよう<br>にデミグラスソースで<br>味付けしました。                       |
|           | 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 しょう                           |                                                  |                                                                                      |
|           | ①   | じゃがいも入り野菜スープ        | ベーコン                  |                                                                                   | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ                                 | じゃがいも                |                                  | こんごうけずりぶし ブイオン<br>しろワイン しお しょう        |                                                  |                                                                                      |
|           | -   | 牛乳                  |                       | ★ぎゅうにゅう                                                                           |                                |                                      |                      |                                  |                                       |                                                  |                                                                                      |

★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。