

※ 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 きのこと ごぼう さつまいも りんご

🍴 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	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし 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	ししつ				
(木)	1	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							573 kcal 23.5 g 19.9 g 2.0 g 81.4 g	切り干し大根を食べ やすいようにツナとマ ヨネーズで和えまし た。
	- ごはん						ごはん					
	② キャベツいりつくね	キャベツいりつくね										
	③ きりぼしだいこんのマヨネーズサラダ	ハム		にんじん	だいこん きゅうり		マヨネーズ	しお しょうゆ				
	① とんじる	☆ぶたにく みそ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		いりこ				
(金)	2	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							576 kcal 21.5 g 18.5 g 2.3 g 83.8 g	旬のれんこんを食べ やすいようひき肉とあ わせてフライにしまし た。シャキシャキとし た食感を楽しみま しょう。
	- ごはん						ごはん					
	② れんこんのはさみフライ	れんこんのはさみフ ライ					だいずあぶら					
	③ やさいとツナのかおりあえ	まぐろあぶらづけ		しそ	キャベツ きゅうり			しお				
	① とうふのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ★こまつな	しいたけ		だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお					
(月)	5	- ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		641 kcal 29.2 g 25.5 g 2.5 g 79.0 g	魚をおいしく食べても らえるよう、人気の チーズマヨネーズカッ プ焼きにしました。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- こくとうパン						☆パン					
	② さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう				
	① ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブ油	しお こしょう しるワイン ブイヨン トマトケチャップ				
(火)	6	③ フルーツゼリーミックス						ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごゼリー			625 kcal 29.9 g 19.7 g 2.4 g 85.4 g	新メニューの肉みそ 丼の具です。ごはん にかけて食べてみま しょう。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- ごはん						ごはん					
	② にくみそどんのぐ	☆ぶたにく みそ だいず		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	さとう	あぶら	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	こんにゃく ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ				
(水)	7	- チーズ		チーズ							566 kcal 24.5 g 17.7 g 2.3 g 80.7 g	かば焼きの甘辛いイ 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、ごはんといっ しょによくかんで食 べましょう。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- ごはん						ごはん					
	② いわしのかばやき	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	③ そくせきづけ				キャベツ きゅう り たくあん				しお			
(木)	8	① とうにゅういりみそしる	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 しめじ			いりこ		556 kcal 28.9 g 19.3 g 2.4 g 75.3 g	旬のきのこをたっ ぷり使った手作りの ソースをハンバー グにかけました。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- パン						☆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 トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース					
	③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお				
(金)	9	① じゃがいもいりやさいスープ	ベーコン		にんじん ★こまつな	たまねぎ	じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイヨン しるワイン しお こしょう			555 kcal 21.4 g 17.5 g 2.1 g 82.4 g	ごぼうとれんこん を食べやすいように 豚肉やさつ揚げと いっしょにいたて きんぴらにしまし た。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- ごはん						ごはん					
	③ あつやきたまご	★あつやきたまご										
	② ごぼうとれんこんのきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん				
(火)	13	① キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	キャベツ えのきたけ			いりこ		587 kcal 21.5 g 14.8 g 2.0 g 96.2 g	中華のメニューに 合わせて、フルーツ ポンチにあんにん 風味の豆乳ゼリー を入れました。
	- ふりかけ							ふりかけ				
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- 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	にんにく しょう が 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 ケ イトンタン さ け しょうゆ オイスターソー ス				
(木)	15	② あんにんフルーツポンチ	気をつけて食べよう				パインシロップづけ みかんシロップづけ	とうにゅうゼリー カクテルゼリー さとう			625 kcal 25.3 g 23.9 g 2.0 g 84.5 g	りんごがおいしい 季節です。皮にも 栄養があるため、 給食では皮つき のまま提供して います。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- パン						パン					
	① かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	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 るワイン				
	③ コーンとえだまめのソテー				コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ				
(金)	16	② りんご				りんご					610 kcal 25.6 g 25.6 g 1.9 g 73.7 g	おせんべいによ 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 といっしょによ くかんで食べま しょう。
	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	- 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 やさいのごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
(金)	16	① だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ			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さいをしようするよていです。

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

※ 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。

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 ぎょう ぎょう ぎょう ぎょう

🍁 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	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりゅう・そのた	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 ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	たんすいかぶつ	しつ			
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					572 kcal 29.3 g 16.1 g 2.7 g 82.1 g	ルーローハンはいわしの料理です。深皿にごはんをよそい、野菜とあんかけをのせて、まぜながら食べてみましょう。
	-	ごはん			ごはん					
	②	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(やさい)		★こまつな	キャベツ		しお			
20 (火)	①	はるさめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	☆もやし	はるさめ	さけ ガラスープ ケイトンタン みりん しお こしょう しょうゆ	539 kcal 27.2 g 16.8 g 2.2 g 73.7 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、かまで混ぜるときは、二人がかりでまぜています。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	げんりょうパン			☆パン					
	②	ふじのみやきそば	☆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		
21 (水)	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく	にんじん ☆かぶのは	たまねぎ ☆かぶ		こんごうけずりぶし しるワイン しお こしょう しょうゆ		566 kcal 25.3 g 16.1 g 1.8 g 83.0 g	フライなどの揚げ物にはさっぱりとしたあえ物を組み合わせています。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん			ごはん					
	②	🍁 かつおのりょうしあげ 🍁	かつおのりょうしあげ				だいずあぶら			
22 (木)	③	やさいのゆかりあえ			しそ	☆もやし きゅうり		しお	608 kcal 21.0 g 18.3 g 1.7 g 84.5 g	10月23日は十三夜です。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。
	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん	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						
	-	ごはん			ごはん					
23 (金)	②	にくだんごのおろしソースかけ(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		603 kcal 26.5 g 18.2 g 2.4 g 89.9 g	ミートソースは手作りのルウを使っています。味にコクが出ておいしいミートソースになります。
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング	しお			
	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 しいたけ	さといも	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			
	-	つきみクレープ				つきみクレープ				
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					583 kcal 24.9 g 21.7 g 2.7 g 74.4 g	ひじきは苦手な人が多いと聞くので、ベーコンといっしょにいためました。ベーコンのうま味でおいしく食べられます。
	-	ごはん			ごはん					
	③	🍁 さばのしおやき 🍁	しおさば							
	②	ひじきとベーコンのいために	ベーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
27 (火)	①	さわにわん	☆ぶたにく	にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		641 kcal 30.5 g 19.8 g 2.3 g 90.3 g	今日のご飯は4ヶ月ぶりにうまや〜米を出せることになりました。富士宮の自然の恵みに感謝していただきます。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	うまや〜こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)			★ごはん					
	②	ぶたにくとぎょうのあまからあえ	★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		
28 (水)	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ		しお	546 kcal 23.5 g 22.0 g 2.4 g 68.5 g	香草入りのパン粉を使うことで、ソースなしでもおいしく食べることが出来ます。
	①	みやじる	★とりにく みそ ☆とうふ あぶらあげ	にんじん ★はねぎ	だいこん こんにゃく		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	パン			☆パン					
29 (木)	②	🍁 しらみさかなのこうそうフライ 🍁	しらみさかなのこう そうフライ				だいずあぶら		594 kcal 26.6 g 21.3 g 1.8 g 78.0 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	キャベツとコーンのソテー			キャベツ コーン		あぶら	しお こしょう しょうゆ		
	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		おリーブオイル	しお こしょう		
	-	チョコクリーム					チョコクリーム			
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					661 kcal 24.1 g 18.0 g 2.4 g 105.5 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、うまみがたっぷりつまったカレーが出来ます。
	-	おぎごはん			おぎごはん					
	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		
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン		しお		
30 (金)	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			
	-	おぎごはん			おぎごはん					

★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ょくざいをしようするよていです。