

※ 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 さけ かつお れんこん きのこと ごぼう ぎつまいも りんご

おさかなの日は、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<br>番<br>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>もとなる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品                   |                                    | おもにエネルギーの<br>もとなる食品        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           |                    |                          | 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>(木)  | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    | 733 kcal<br>35.0 g<br>22.6 g<br>4.0 g<br>105.2 g | ウインナーと野菜の<br>ケチャップいためは、<br>パンにはさんでもお<br>いしく食べることがで<br>きます。                         |
|           | - パン               |                          |                    |         |                                         |                                    | ☆パン                        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ② 照り焼きチキン          | とりにく                     |                    |         |                                         |                                    | さとう                        |                      | しょうゆ みりん さけ                            |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ③ ウインナーと野菜のケチャップ炒め | ウインナー                    |                    |         | あおピーマン                                  | たまねぎ                               |                            | あぶら                  | トマトケチャップ しお<br>こしょう                    |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 2<br>(金)  | ① 野菜スープ            |                          |                    |         | にんじん<br>パセリ                             | えのきたけ コーン<br>キャベツ                  | じゃがいも                      |                      | こんごうけずりぶし ブイオン<br>しお こしょう しょうゆ         |                                    | 718 kcal<br>27.5 g<br>22.3 g<br>2.3 g<br>108.2 g | 切り干し大根を食べ<br>やすいようにツナとマ<br>ヨネーズで和えまし<br>た。                                         |
|           | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - ごはん              |                          |                    |         |                                         |                                    | ごはん                        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ② キャベツ入りつくね        | キャベツ入りつくね                |                    |         |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 5<br>(月)  | ③ 切り干し大根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                                |                                    | 714 kcal<br>29.4 g<br>20.0 g<br>2.8 g<br>107.6 g | かば焼きの甘辛いタ<br>レはごはんがすすむ<br>と好評です。いわしの<br>小骨に気を付けて、<br>ごはんといっしょによ<br>くかんで食べましょ<br>う。 |
|           | ① 豚汁               | ☆ぶたにく みそ<br>☆とうふ         |                    |         | にんじん<br>★はねぎ                            | だいこん ごぼう                           | じゃがいも                      |                      | いりこ                                    |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - ごはん              |                          |                    |         |                                         |                                    | ごはん                        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 6<br>(火)  | ② 鰯の蒲焼き            | いわしてんぶんつき                |                    |         |                                         |                                    | さとう でんぶん                   | だいずあぶら               | しょうゆ さけ みりん                            |                                    | 846 kcal<br>37.1 g<br>30.7 g<br>3.3 g<br>110.7 g | 魚をおいしく食べても<br>らせるよう、人気の<br>チーズマヨネーズカッ<br>プ焼きにしました。                                 |
|           | ③ 即席漬け             |                          |                    |         |                                         | キャベツ きゅうり<br>たくあん                  |                            |                      | しお                                     |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ① 豆乳入りみそ汁          | とりにく みそ<br>☆とうふ<br>とうにゅう |                    |         | にんじん<br>★はねぎ                            | だいこん しめじ                           |                            |                      | いりこ                                    |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 7<br>(水)  | - 黒糖パン             |                          |                    |         |                                         |                                    | ☆パン                        |                      |                                        |                                    | 771 kcal<br>35.2 g<br>21.6 g<br>2.9 g<br>113.1 g | 新メニューの肉みそ<br>丼の具です。ごはん<br>にかけて食べてみま<br>しょう。                                        |
|           | ② 肉みそ丼の具           | ☆ぶたにく みそ<br>だいず          |                    |         | にんじん                                    | しょうが たまねぎ<br>しいたけ たけのこ<br>えだまめ     | さとう                        | あぶら                  | さけ しょうゆ                                |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ① けんちん汁            | あぶらあげ<br>☆とうふ            |                    |         | にんじん                                    | こんにゃく ごぼう<br>だいこん<br>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<br>しお しょうゆ                |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - チーズ              |                          | チーズ                |         |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 8<br>(木)  | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    | 732 kcal<br>25.3 g<br>16.2 g<br>2.2 g<br>126.1 g | 中華のメニューに合<br>わせて、フルーツポン<br>チにあんにん風味の<br>豆乳ゼリーを入れま<br>した。                           |
|           | - ごはん              |                          |                    |         |                                         |                                    | ごはん                        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ① 中華あんかけの具         | ☆ぶたにく なたろ<br>うずらたまご      |                    |         | にんじん<br>☆チンゲンサイ                         | にんにく しょうが<br>たけのこ きくらげ<br>たまねぎ もやし | さとう<br>でんぶん                | あぶら<br>ごまあぶら         | しお こしょう ケイトンタ<br>ン さけ しょうゆ<br>オイスターソース |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ② 杏仁フルーツポンチ        |                          |                    |         |                                         | パインシロップづけ<br>みかんシロップづけ             | どうにゅうゼリー<br>カクテルゼリー<br>さとう |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 9<br>(金)  | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    | 748 kcal<br>33.9 g<br>24.0 g<br>3.3 g<br>106.6 g | 旬のきのこをたっぷり<br>使った手作りのソー<br>スをハンバーグにか<br>けました。                                      |
|           | - 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<br>マッシュルーム<br>えのきたけ           | さとう                        |                      | あかワイン トマトケチャップ<br>デミグラスソース<br>ちゅうのうソース |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ③ 茹でブロッコリー         |                          |                    |         | ブロッコリー                                  |                                    |                            |                      | しお                                     |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 13<br>(火) | ① じゃが芋入り野菜スープ      | ベーコン                     |                    |         | にんじん<br>★こまつな                           | 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 こしょう        |                                    | 705 kcal<br>25.1 g<br>19.9 g<br>2.5 g<br>109.5 g | ごぼうとれんこんを<br>食べやすいように豚<br>肉やさつま揚げと<br>いっしょにいためてき<br>んぴらにしました。                      |
|           | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - ごはん              |                          |                    |         |                                         |                                    | ごはん                        |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ③ 厚焼玉子             | ★あつやきたまご                 |                    |         |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 15<br>(木) | ② ごぼうと蓮根のきんぴら      | ☆ぶたにく<br>さつまあげ           |                    |         | にんじん<br>さやいんげん                          | こんにゃく ごぼう<br>れんこん                  | さとう                        | あぶら ごま               | さけ しょうゆ みりん                            |                                    | 714 kcal<br>34.7 g<br>17.9 g<br>3.4 g<br>109.1 g | ルーローハンはたい<br>わんの料理です。深<br>皿にごはんをよそい、<br>野菜とあんかけをの<br>せて、まぜながら食<br>べてみましょう。         |
|           | ① キャベツと油揚げのみそ汁     | あぶらあげ みそ                 |                    |         | ★はねぎ                                    | キャベツ<br>えのきたけ                      |                            |                      | いりこ                                    |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - ふりかけ             |                          |                    |         |                                         |                                    |                            |                      | ふりかけ                                   |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 16<br>(金) | - ごはん              |                          |                    |         |                                         |                                    | ごはん                        |                      |                                        |                                    | 812 kcal<br>31.4 g<br>28.8 g<br>2.8 g<br>115.2 g | りんごがおいしい季<br>節です。皮にも栄養<br>があるため、給食で<br>は皮つきのまま提供<br>しています。                         |
|           | ② 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<br>たまねぎ たけのこ<br>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                  |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ③ ルーローハンの具(野菜)     |                          |                    |         | ★こまつな                                   | キャベツ                               |                            |                      | しお                                     |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ① 春雨スープ            | 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<br>ン みりん しお こしょう しょうゆ   |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 第3日曜日     | - 牛乳               |                          |                    | ★ぎゅうにゅう |                                         |                                    |                            |                      |                                        |                                    | 812 kcal<br>31.4 g<br>28.8 g<br>2.8 g<br>115.2 g | りんごがおいしい季<br>節です。皮にも栄養<br>があるため、給食で<br>は皮つきのまま提供<br>しています。                         |
|           | - 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<br>にんじん                            | 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 ブイオン<br>しろワイン                  |                                    |                                                  |                                                                                    |
|           | ③ コーンと枝豆のソテー       |                          |                    |         |                                         | コーン えだまめ                           |                            | あぶら                  | しお こしょう しょうゆ                           |                                    |                                                  |                                                                                    |
| 第3日曜日     | ② りんご              |                          |                    |         |                                         | りんご                                |                            |                      |                                        |                                    |                                                  |                                                                                    |

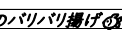
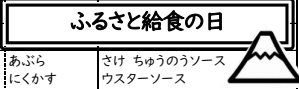
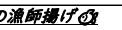
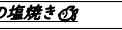
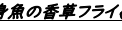
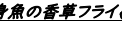
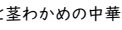
★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

※ 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 ぎば ぎけ かつお れんこん きのこ ごぼう ぎつまいも 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<br>番<br>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>もとなる食品 |                 | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品          |                   | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           |                                                                                       |                           | 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                                           |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 19<br>(月) | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |    | 733 kcal<br>28.2 g<br>27.0 g<br>2.3 g<br>99.0 g  | おせんべいのように<br>バリバリと食べられる<br>よう、じっくり揚げまし<br>た。ごはんといっしょ<br>によくかんで食べま<br>しょう。       |
|           | - ごはん                                                                                 |                           |                    |                 |                                |                   | ごはん                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ②    |                           |                    | あじのひもの          |                                |                   |                     | だいずあぶら                                       |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ③ 野菜の胡麻和え                                                                             |                           |                    |                 | ★こまつな<br>にんじん                  | ☆もやし              | さとう                 | ごま                                           | しお しょうゆ                           |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 20<br>(火) | ① 大根と厚揚げのみそ汁                                                                          | あつあげ みそ                   |                    |                 | ★はねぎ                           | だいこん<br>しめじ       |                     |                                              | いりこ                               |      | 760 kcal<br>25.6 g<br>21.0 g<br>2.1 g<br>113.0 g | 10月23日は十三夜<br>です。満月に見立て<br>た肉団子やかまぼ<br>こ、デザートを取り入<br>れたお月見献立を味<br>わいましょう。       |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - ごはん                                                                                 |                           |                    |                 |                                |                   | ごはん                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ② 肉団子のおろしソースかけ(3個)                                                                    | 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                     |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 21<br>(水) | ③ ごぼうの胡麻ドレッシング和え                                                                      |                           |                    |                 |                                | ごぼう きゅうり<br>コーン   |                     | ごまドレッシング                                     | しお                                |     | 747 kcal<br>35.0 g<br>19.5 g<br>3.0 g<br>113.4 g | 富士宮焼きそばは人<br>気メニューの一つで<br>す。焼きそばはとても<br>重いので、かまで混<br>ぜるときは、二人が<br>かりでまぜています。    |
|           | ① 鶏肉とかぶのスープ                                                                           | とりにく                      |                    |                 | にんじん<br>☆かぶのは                  | 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 しょうゆ   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 減量パン                                                                                |                           |                    |                 |                                |                   | ☆パン                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 22<br>(木) | ②    | かつおのりょうしあげ                |                    |                 |                                |                   |                     | だいずあぶら                                       |                                   |    | 707 kcal<br>29.8 g<br>17.8 g<br>2.1 g<br>110.0 g | フライなどの揚げ物<br>にはさっぱりとしたあ<br>え物を組み合わせ<br>ています。                                    |
|           | - ごはん                                                                                 |                           |                    |                 |                                |                   | ごはん                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ③ 野菜のゆかり和え                                                                            |                           |                    |                 | しそ                             | ☆もやし きゅうり         |                     |                                              | しお                                |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ① かきたま汁                                                                               | ☆とうふ<br>★たまご              | わかめ                | にんじん            | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ねぶかねぎ         |                   | でんぶん                |                                              | こんごうけずりぶし だしこんぶ<br>みりん さけ しお しょうゆ |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 23<br>(金) | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |  | 800 kcal<br>36.0 g<br>22.3 g<br>2.7 g<br>119.0 g | 今日のご飯は4ヶ月<br>ぶりにうみや〜米を出<br>せることになりました<br>。富士宮の自然の<br>恵みに感謝してい<br>たきましよう。        |
|           | - う宮〜米(富士宮産コシヒカリ)                                                                     |                           |                    |                 |                                |                   | ★ごはん                |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ② 豚肉とさつま芋の甘辛和え                                                                        | ★ぶたにく                     |                    |                 |                                | しょうが              | でんぶん さとう<br>★さつまいも  | だいずあぶら                                       | しょうゆ さけ みりん                       |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ③ 野菜の塩昆布和え                                                                            |                           |                    | しおこんぶ           | ★こまつな                          | キャベツ              |                     |                                              | しお                                |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 26<br>(月) | ① 宮汁                                                                                  | ★とりにく みそ<br>☆とうふ<br>あぶらあげ |                    |                 | にんじん<br>★はねぎ                   | だいこん こんにゃく        |                     |                                              | いりこ                               |  | 730 kcal<br>31.6 g<br>20.3 g<br>2.9 g<br>112.4 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>ておいしいミートソ<br>ースになります。                    |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - ソフト麺                                                                                |                           |                    |                 |                                |                   | ☆ソフトめん              |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ② ミートソース                                                                              | ☆ぶたにく                     | チーズ                | にんじん<br>トマト バセリ | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム           | さとう<br>こむぎこ       | けいづお休<br>あぶら<br>バター | あかワイン しお しょうゆ<br>ブイオン トマトケチャップ<br>ウスターソース    |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 27<br>(火) | ③ イタリアンサラダ                                                                            |                           |                    |                 | あかピーマン                         | キャベツ<br>きゅうり コーン  |                     | イタリアン<br>ドレッシング                              | しお                                |  | 735 kcal<br>29.9 g<br>25.2 g<br>3.4 g<br>99.8 g  | ひじきは苦手な人が<br>多いと聞くので、ペ<br>ーコンといっしょに<br>いただきました。ペ<br>ーコンのうま味で<br>おいしく食べられ<br>ます。 |
|           | - コーヒー牛乳のもと                                                                           |                           |                    |                 |                                | コーヒーぎゅう<br>にゅうのもと |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - ごはん                                                                                 |                           |                    |                 |                                |                   | ごはん                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 28<br>(水) | ③  | しおさば                      |                    |                 |                                |                   |                     | ごはん                                          |                                   |  | 777 kcal<br>28.0 g<br>19.4 g<br>2.9 g<br>128.2 g | 毎月大人気のカレー<br>です。大きな釜でた<br>くさんの具材を煮込<br>むので、うまみがた<br>つぷりつまったカ<br>レーがで<br>きます。    |
|           | ② ひじきとベーコンの炒め煮                                                                        | ベーコン                      | ひじき                | にんじん            | えだまめ                           | さとう               | あぶら                 | さけ しょうゆ みりん                                  |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ① 沢煮椀                                                                                 | ☆ぶたにく                     |                    | にんじん<br>★はねぎ    | だいこん ごぼう<br>たけのこ しいたけ          |                   |                     | だしこんぶ かつおぶし<br>みりん さけ しお しょうゆ                |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 29<br>(木) | - 麦ごはん                                                                                |                           |                    |                 |                                |                   | むぎごはん               |                                              |                                   |  | 752 kcal<br>31.0 g<br>26.6 g<br>3.5 g<br>104.0 g | ジャージャー豆腐<br>は、中国料理のひと<br>つで、家庭でよく<br>食べられる豆腐料理<br>という意味です。                      |
|           | 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>カレーラウ    | あぶら                 | しお しょうゆ カレーこ<br>あかワイン チャツネ<br>ちゅうのうソース       |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ③ 海藻サラダ                                                                               |                           | かいそう               |                 |                                | ☆きゅうり コーン         |                     | しお                                           | ノボ休あおじそドレッシング                     |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | 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  |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 30<br>(金) | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |    | 756 kcal<br>31.5 g<br>24.3 g<br>2.4 g<br>106.9 g | ジャージャー豆腐と<br>は、中国料理のひと<br>つで、家庭でよく<br>食べられる豆腐料理<br>という意味です。                     |
|           | - パン                                                                                  |                           |                    |                 |                                |                   | ☆パン                 |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | ②  | しろみざかなのこう<br>そうフライ        |                    |                 |                                |                   |                     | だいずあぶら                                       |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | 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 しょうゆ しょうゆ                      |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 30<br>(金) | ① オニオンスープ                                                                             | ベーコン                      |                    | にんじん<br>バセリ     | にんにく たまねぎ<br>セロリ               |                   |                     | けいづお休<br>しお しょうゆ                             | こんごうけずりぶし ブイオン<br>しお しょうゆ         |  | 756 kcal<br>31.5 g<br>24.3 g<br>2.4 g<br>106.9 g | ジャージャー豆腐と<br>は、中国料理のひと<br>つで、家庭でよく<br>食べられる豆腐料理<br>という意味です。                     |
|           | - チョコクリーム                                                                             |                           |                    |                 |                                |                   |                     | チョコクリーム                                      |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 麦ごはん                                                                                |                           |                    |                 |                                |                   | ☆むぎごはん              |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
| 30<br>(金) | ① ジャージャー豆腐                                                                            | ☆ぶたにく<br>あつあげ             |                    | にんじん<br>★チゲソウ   | 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 しょうゆ ガラスープ<br>さけ しょうゆ トウバンジャン<br>オイスターソース |                                   |    | 756 kcal<br>31.5 g<br>24.3 g<br>2.4 g<br>106.9 g | ジャージャー豆腐と<br>は、中国料理のひと<br>つで、家庭でよく<br>食べられる豆腐料理<br>という意味です。                     |
|           | ③ もやしと茎わかめの中華和え                                                                       |                           | くきわかめ              | にんじん            | ☆もやし                           | さとう               | ごま<br>ごまあぶら         | しお しょうゆ す                                    |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 牛乳                                                                                  |                           |                    | ★ぎゅうにゅう         |                                |                   |                     |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |
|           | - 麦ごはん                                                                                |                           |                    |                 |                                |                   | ☆むぎごはん              |                                              |                                   |                                                                                       |                                                  |                                                                                 |

★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。