

※ 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 きのこと ぎぼう ぎうまいも 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						エネルギー たんぱく質 しじょうたんぱく質	みなさんへのひとこと
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品			
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう		
1 (木)	-	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		
	-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース		
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					557 kcal 28.2 g 18.9 g 3.2 g 74.9 g	ウインナーと野菜のケチャップいためは、パンにはさんでもおいしく食べることができます。
	-	パン					☆パン			
	②	てりやきチキン	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ		
	③	ウインナーとやさいのケチャップいため	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 こしょう		
	①	やさいスープ			にんじん パセリ	えのきたけ コーン キャベツ	じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ		
	-	チーズ		チーズ						
5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。
	-	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		
	-	チーズ		チーズ						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
6 (火)	-	ごはん					ごはん		566 kcal 24.5 g 17.7 g 2.3 g 80.7 g	かば焼きの甘辛いたれ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。
	②	いわしのかばやき	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		
	③	そくせきづけ				キャベツ きゅうり たくあん		しお		
	①	とうにゅういりみそじる	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆パン			
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。
	②	さけのチーズマヨネーズカップ焼き	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	しお こしょう しろワイン ブイヨン トマトケチャップ		
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆パン			
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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ま揚げと いっしょにいためてきんぴらにしました。
	-	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		
	①	キャベツとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	キャベツ えのきたけ		いりこ		
	-	ふりかけ						ふりかけ		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。
	-	ごはん					ごはん			
	①	ちゅうかあんかけのぐ	☆ぶたにく なたろう ずらたまご		にんじん ☆わんげんサイ	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		
	②	あんにんフルーツポンチ				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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	パン					☆パン			
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。
	-	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		
	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 しろワイン しお こしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
15 (木)	-	ごはん					ごはん		610 kcal 25.6 g 25.6 g 1.9 g 73.7 g	おせんべいのようにパリパリと食べられるよう、じっくり揚げました。ごはんといっしょによくかんで食べましょう。
	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		
	①	だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ		いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					ごはん			
16 (金)	-	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	ルーローハンはたいわんの料理です。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 なたろう 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		
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。

※ 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 ※

爽やかな秋、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 ぎば ぎけ かつお れんこん きのこ ごぼう ぎゅうまい もりんご

さわやかな日は、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						エネルギー たんぱく質 しじょう たんぱく質	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう			
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。	
	-	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 ブイオン しろワイン
	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
	②	りんご				りんご					
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。	
	-	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			
	③	やさしいゆかりあえ			しそ	☆もやし きゅうり					しお
	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				こんごうけずりぶし だしこんぶ みりん さけ しお しょうゆ
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。	
	-	ごはん					ごはん				
	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	さけ みりん しょうゆ 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
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					543 kcal 27.6 g 16.1 g 2.2 g 75.9 g	富士宮焼きそばは人気メニューの一つです。焼きそばはほどほどに重いので、かき混ぜるときは、二人がかりでまぜています。	
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ふじのみやきそば	☆ぶたにく	あおさのりり いわしこ		キャベツ	やさきそばめん	あぶら にくかす			さけ ちゅうのうソース ウスターソース
	①	とりにくとかぶのスープ	とりにく		にんじん ☆かぶのは	たまねぎ ☆かぶ		こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ			
	-	つきみクレープ					つきみクレープ				
23 (金)	-	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	ひじきのしおやき	しおやき								
	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			さけ しょうゆ みりん
	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
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					641 kcal 30.5 g 19.8 g 2.3 g 90.3 g	今日のご飯は4ヶ月ぶりにうみやさん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。	
	-	うみやさんめ(ふじのみやさんコシヒカリ)					★ごはん				
	②	ぶたにくとぎゅうまいのあまからあえ	★ぶたにく			しょうが	でんぶ さとう ★ぎゅうまい	だいずあぶら			しょうゆ さけ みりん
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ					しお
	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
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。	
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター			あかワイン しお こしょう ブイオン トマトケチャップ ウスターソース
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング			しお
	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと				
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					594 kcal 26.6 g 21.3 g 1.8 g 78.0 g	ジャージャー豆腐とは、中国料理のひとつで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味です。	
	-	おぎごはん					☆おぎごはん				
	①	ジャージャー豆腐	☆ぶたにく あつあげ		にんじん ☆ワケギ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶ	ごまあぶら			しお こしょう ガラスープ さけ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース
	③	もやしとくわがめのちゅうかあえ		くわがめ	にんじん	☆もやし	さとう	ごま ごまあぶら			しお しょうゆ す
	-	おぎごはん					おぎごはん				
29 (木)	-	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のお肉を煮込むので、うまみがたっぷりつまったカレーができます。	
	-	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 カレールウ	あぶら			しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン					しお /オイル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 カスタークリーム				
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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、ソースなくてもおいしく食べることができます。	
	-	パン					☆パン				
	②	しょうみざかなのこうそうフライ	しょうみざかなのこう 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 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		オリーブオイル			こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう
-	チョコクリーム						チョコクリーム				

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。