

令和元年度8・9月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しつしよえん	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	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
28		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		ごはん				★ごはん		684 kcal	ゆかりあえは、その風味がきいたさっぱりとした和え物で、暑い時期にぴったりです。		
	②	とりにくのからあげ 2こ	★とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	キャベツのゆかりあえ			★キャベツ きゅうり しそ			しお			
①	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ しめじ ねぶかねぎ			いりこだし				
29		ぎゅうにゅう	1. 2年生:1まい 3年生以上:2まい	★ぎゅうにゅう							
		ごはん			旬の食材 とうがん	★ごはん		617 kcal	豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。		
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく		しょうが	さとう	しょうゆ さけ	みりん			
	③	ひじきに	★まぐらあぶらづけ	★ひじき	にんじん	しょうが しいたけ	さとう	こめあぶら		しょうゆ かつおだし	
①	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ とうがん たまねぎ			いりこだし				
30		ぎゅうにゅう	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							
		ごはん				★ごはん		648 kcal	今が旬のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。		
	③	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	
	②	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	すりごま ねりごま		しょうゆ しお	
①	さわにわん	★ぶたにく	旬の食材 いわし	★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ		こんごうけずりふし だしこんぶ みりん しお	さけ かつおだし			
2		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		パン			旬の食材 じゃがいも	★パン		611 kcal	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。		
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく ウインナー みずにだいたず		カットマト にんじん	セロリ にんにく たまねぎ	★じゃがいも さとう	オリーブオイル		しお こしょう フィオン ケチャップ トマトフォンデュ コンソメ ソース かんそうパセリ あかワイン	
	③	フレンチサラダ			★キャベツ きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう			
②	オレンジ			オレンジ							
3		ぎゅうにゅう	ほねに氣をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう	★ぎゅうにゅう							
		ごはん			旬の食材 さんま	★ごはん		614 kcal	さんまは煮汁にかぼすとレモンを使い、さっぱりと食べられる味付けになっています。		
	②	さんまかぼすレモンに	さんま かぼすレモンに								
	③	そくせきづけ			★キャベツ きゅうり たくあん			しろごま		しお	
①	とうふとねぎのみそしる	★とうふ あぶらあげ みそ		★こまつな にんじん ねぶかねぎ	★じゃがいも		いりこだし				
4		ぎゅうにゅう	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							
		ごはん				★ごはん		684 kcal	ハヤシライスに玉ねぎは、調理員さんが時間をかけてじっくり炒め、甘みを出しています。		
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ ★マッシュルーム オニオンソテー	ハヤシルウ さとう	こめあぶら	かんそうパセリ あかワイン デミグラスソース しお こしょう ソース コンソメ			
	②	しろみざかなのフリッター 2こ	しろみざかなの フリッター					だいずあぶら			
③	やさいのしおこしょうあえ			にんじん	コーン ★キャベツ きゅうり		しお こしょう				
5		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		ことうパン				★ことうパン		631 kcal	人気の洋食です。盛り付け方を覚えてみましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、ソテーを奥に盛り付けます。		
	②	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		トマトピューレー	オニオンソテー ★マッシュルーム	さとう	ケチャップ コンソメ あかワイン トマトフォンデュ			
	③	コーンソテー	ウインナー		コーン えだまめ			こめあぶら		しお こしょう コンソメ しょうゆ	
①	とりにくとやさいのスープ	★とりにく		にんじん たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも		こめあぶら	フィオン コンソメ しろワイン しお こしょう			
6		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		ごはん(富士宮産「う宮米」)				★ごはん		658 kcal	富士宮産の食材がたくさん使われています。★のついた食材がいくつあるかな？ 数えてみよう。		
	③	しらすとあおさのあつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	キャベツともやしのおかかあえ	★かつおけずりふし		★こまつな ★もやし ★キャベツ			しお しょうゆ			
①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ にんじん	だいこん にんにく	★じゃがいも	いりこだし				
9		ぎゅうにゅう	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう	旬の食材 さけ						
		ごはん				★ごはん		617 kcal	鮭は秋に産卵のために生まれた川に戻ります。この時期の鮭は脂がのって、一番おいしくなります。		
	③	さけのたつたあげ	さけのたつたあげ					だいずあぶら			
	②	きんぴらごぼう	きつぽあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	こめあぶら		しょうゆ みりん かつおだし	
①	わかめととうふのすましじる	★とうふ	わかめ	みつば	えのきたけ たけのこ		かつおぶし だしこんぶ しお しょうゆ さけ みりん				
10		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		ちゅうかめん				★ちゅうかめん		621 kcal	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。		
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく なるとう ずらたまご		にんにく しょうが たけのこ ★キャベツ ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん ショウテンタン ケイテンタン タンサイフ しお ちゅうかスープ しょうゆ こしょう			
	②	ポークしゅうまい 2こ	ポークしゅうまい								
③	もやしのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり ★もやし	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ す			
11		ぎゅうにゅう	ほねに氣をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							
		ごはん				★ごはん		664 kcal	9月13日の十五夜に合わせたお月見給食です。当日は、きれいなまん丸のお月さまが見られるといいですね。		
	③	ほっけのひもの	ほっけのひもの								
	②	キャベツとあぶらあげのいために	あぶらあげ		★こまつな ★キャベツ	さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ			
①	つきみじる	★とりにく		にんじん	だいこん しいたけ	さとも	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ				
	つきみデザート					つきみデザート					

★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いです。

令和元年度 8・9月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう しよえん	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						
		たんぱく質	むぎしつ	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					
12 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							634 kcal 23.2 g 16.7 g 2.2 g	今の時期に出回るりんごは、早生(わせ)の品種で、酸味があり、果肉がやわらかめなのが特徴です。	
	むぎごはん					★むぎごはん						
	① ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん カットマト	たまねぎ にんにく	しょうが	★じゃがいも カレールー	こめあぶら カレーフレーク	しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ソース			
	② かいそうサラダ		かいそう			コーン きゅうり			しお あおじドレッシング			
13 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							598 kcal 28.2 g 21.7 g 3.3 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。	
	まるパン					★まるパン						
	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 マカロニサラダ				きゅうり コーン		マカロニ さとう	こめあぶら マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ す			
17 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							657 kcal 31.8 g 21.7 g 2.4 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。	
	ごはん					★ごはん						
	③ さばのおしおやき		しおさば									
	② にまめ		だいずみず	こんぶ	にんじん	にんにく	さとう		しょうゆ こんごうけずりぶし			
18 (水)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							608 kcal 24.5 g 19.1 g 2.2 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	
	ごはん					★ごはん						
	① ぶたたまごじに	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ しらたき		★じゃがいも さとう	でんぶん	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし			
	③ かつおのこうみあげ	★かつおこうみあげ							だいいずあぶら			
19 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							582 kcal 28.2 g 19.5 g 2.4 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	
	まるパン					★まるパン						
	② たらのチーズマヨネーズカップやき	たら	チーズ	にんじん	たまねぎ		マヨネーズ		かんそうパセリ しょうゆ しお こしょう			
	① ミネストローネ	☆とりにく		ピーマン カットマト トマトピューレ	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ		さとう	★じゃがいも	オリーブオイル しろうワイン しお こしょう コンソメ フイオン			
20 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							612 kcal 23.7 g 18.5 g 2.4 g	辛い味は、暑い時でも食欲を推進させてくれます。のどごしのよい春雨も、食べやすいですね。	
	ごはん					★ごはん						
	② あげぎょうざ 2こ	ぎょうざ							だいいずあぶら			
	③ チンゲンサイのちゅうかいため			チンゲンサイ にんじん	コーン エリンギ		でんぶん		こめあぶら ごまあぶら ちゅうかスープ しお オイスターソース こしょう しょうゆ しお こしょう フイオン タンサイフ ケイトン ざけ オイスターソース ちゅうかスープ			
24 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							643 kcal 28.5 g 15.8 g 2.1 g	切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで、カルシウムが生ときの15倍にもなります。	
	ごはん					★ごはん						
	① にくじゃが	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		★じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③ やきししゃも		ししゃもひもの						わふう ドレッシング			
25 (水)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							633 kcal 32.1 g 20.1 g 3.2 g	チキンはスパイシーなカレー味で、食欲がわきますね。まだまだ暑いこの時期に、ぴったりのメニューです。	
	パン					★パン						
	① バンプキンポタージュ	ベーコン	だっしふんにゆう ★ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		シチュールー さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう コンソメ フイオン かんそうパセリ しろうワイン しお こしょう カレーこ しょうゆ ケチャップ			
	③ チキンのカレーやき	☆とりにく							しお			
26 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							616 kcal 31.9 g 16.2 g 2.0 g	給食の納豆は、国産大豆を使っているのが大粒です。歯ごたえがよく、豆の味をしっかりと楽しめますね。	
	ごはん					★ごはん						
	③ いかのまつかさやき	いかのまつかさやき										
	② キャベツのごまあえ			にんじん ★こまつな	★キャベツ		さとう		すりごま ねりごま			
27 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							675 kcal 26.1 g 23.4 g 2.7 g	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりとだしをとると、塩分をひかえてもおいしい仕上がります。	
	ごはん					★ごはん						
	② メンチカツ	メンチカツ							だいいずあぶら			
	③ やさいのおかかいため	☆かつおけずりぶし		にんじん	★キャベツ ☆もやし				しお しょうゆ			
30 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							587 kcal 26.7 g 16.9 g 2.8 g	今日の給食はチキンクリームシチューに鶏肉がたくさん入るので、シチューが主業になります。	
	パン					★パン						
	① チキンクリームシチュー	☆とりにく	だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ コーン		コーンクリームルー	こめあぶら	しろうワイン しお こしょう フイオン コンソメ かんそうパセリ			
	③ きゅうりとキャベツのサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ				イタリアン ドレッシング			



まだまだ暑い日が続きます。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。毎日元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけましょう。



★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。