

令和 2 年度 10 月学校給食献立予定表

中コース

※ 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
TEL: 0544-59-2131



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。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質	
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						735 kcal 31.4 g 21.0 g 2.5 g	ししゃもは頭からしっぽまでまるごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。	
	-	ごはん					★ごはん					
	③	ししゃもの竜田揚げ		ししゃもたつたあげ				だいずあぶら				
	②	たくあん入り即席漬				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま しお				
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						750 kcal 36.7 g 20.4 g 3.9 g	ブロッコリーはそのままの風味を味わってもらえるように、塩ゆでにしました。	
	-	りんごチップパン					★りんごチップパン					
	②	チーズオムレツ	チーズオムレツ									
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお				
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						775 kcal 35.7 g 17.4 g 3.4 g	10月1日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、みそ汁に里芋を入れました。	
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
	③	ほっけの干物	ほっけひもの									
	②	キャベツとちくわの炒め煮	ちくわ		にんじん ★こまつな	★キャベツ		さとう	しょうゆ			
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						763 kcal 31.6 g 18.5 g 3.4 g	旬の栗を煮物にしました。ホクホクとした秋の味覚を味わいましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	③	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	②	栗と鶏肉の煮物	★とりにく		さやいんげん	れんこん		くり さとう	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし いりこ			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						904 kcal 40.1 g 29.6 g 4.2 g	今日のシチューはかぼちゃがたっぷり入っています。	
	-	パン					★パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		こむぎこ こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう しょうゆ しろワイン			
	②	肉団子ケチャップソース	にくだんご									
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 27.5 g 21.5 g 2.5 g	ワンタンスープは野菜がたっぷりです。汁物に野菜を入れるとかさが減ってたくさん食べられます。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	春巻き	はるまき					だいずあぶら				
	③	ナムル			にんじん	★もやし きゅうり		さとう	こめあぶら こま			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						774 kcal 34.9 g 21.8 g 4.7 g	ジュリエンスープとは、千切り野菜のスープのことです。野菜がたっぷりとれます。	
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ					
	②	豚肉のソース煮	★ぶたにく		トマト あおピーマン	たまねぎ		でんぶん	こめあぶら ちゅうのうソース あかワイン しお こしょう トマトケチャップ			
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン		じゃがいも さとう	マヨネーズ			
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						791 kcal 35.3 g 19.8 g 3.2 g	旬のさつまいもをかき揚げにしました。ひとつひとつ調理員さんが形を作って揚げています。	
	-	うどん					うどん					
	②	さつまいも入りかき揚げ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう		さつまいも こむぎこ	だいずあぶら			
	①	きのこうどんつゆ	とりにく あぶらあげ			ねぶかねぎ しめじ ★しいたけ えのきたけ みかん		さとう	しお こんごうけずりぶし さけ だしこんぶ しょうゆ みりん			
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						776 kcal 33.2 g 21.6 g 2.3 g	ジャージャン豆腐は中華の家庭料理です。厚揚げを使っているのが特徴です。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ジャージャン豆腐	★ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ★しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぶん	こめあぶら しお こしょう さけ しょうゆ たんサイフ トウバンジャン オイスターソース			
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	★もやし きゅうり		はるさめ さとう	こめあぶら こま			
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						793 kcal 35.5 g 23.3 g 4.2 g	今日の給食は、シチューに鶏肉がたくさん入っているのので、シチューが主菜になります。	
	-	パン					★パン					
	①	チキンクリームシチュー	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		コーンシチュールウ	こめあぶら ワイン しお こしょう ブイオン			
	③	キャベツとウインナーのカレーソー	ウインナー		さやいんげん	★キャベツ			こめあぶら			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						799 kcal 30.4 g 21.9 g 3.2 g	給食のカレーは、朝早くから玉ねぎをじっくり炒めて作りまします。玉ねぎの甘みが出ておいしく仕上がります。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	ポークカレー	★ぶたにく		だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも カレールウ			こめあぶら しお こしょう カレー チャツネ あかワイン ちゅうのうソース
	③	海そうサラダ			かいそう		★キャベツ きゅうり コーン		しお ノンオイルあおじそドレッシング			

★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 2 年度 10 月学校給食献立予定表

中コース

※ 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
TEL: 0544-59-2131



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。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 34.5 g 24.0 g 3.9 g	いかフライは、はごたえがあります。よくかんで食べましょう。
	-	黒糖パン					★こくとうパン					
	②	いかフライ	いかフライ					だいずあぶら				
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ		しお				
	①	コーン入り卵スープ	★たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン	でんぷん	こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ				
		10月18日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。										
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							778 kcal 34.8 g 18.9 g 2.6 g	ホイコーローはキャベツたっぷりの中華料理です。みそ味で、ご飯に合うおかずです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ホイコーロー	☆ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	★キャベツ たけのこ にんにく ☆しいたけ	さとう でんぷん	こめあぶら	しお こしょう さけ			
	①	えのきと春雨のスープ	うずらたまご		にんじん ★はねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん はるさめ	こんごうけずりぶし しょうゆ たんさいふ しお こしょう				
	③	りんご			りんご							
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							741 kcal 33.4 g 21.3 g 3.0 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	松風焼き	とりにく ★たまご みそ			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	大豆の磯煮	だいず あぶらあげ	☆ひじき	にんじん えだまめ		さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	①	わかめと豆腐のすまし汁	☆とうふ	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお				
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							776 kcal 32.7 g 21.0 g 3.5 g	普段はあまり使わない牛肉を使ってシチューを作りました。パンと一緒においしくいただきます。
	-	パン					☆パン					
	①	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン トマトケチャップ デミグラスソース			
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		フレンチ ドレッシング	しお			
	②	オレンジ				オレンジ						
22 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							772 kcal 41.8 g 24.0 g 2.8 g	サンマなどの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきをよくしてくれます。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	秋刀魚の塩焼き	さんましおやき									
	③	もやしのおかか和え	かつおぶし			☆もやし きゅうり			しょうゆ しお			
	①	豚汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう ★だいこん しめじ こんにやく ねぶかかねぎ	さといも		いりこ			
23 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							814 kcal 35.2 g 20.3 g 2.4 g	カレー風味の肉じゃがです。、香辛料の効果で食欲がわいてきますね。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	カレー肉じゃが	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	しらたき たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん			
	③	キャベツとツナのソテー	☆まぐるあぶらづけ		ほうれんそう	★キャベツ		こめあぶら	しお しょうゆ			
	-	納豆	☆なっとう									
26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							777 kcal 32.5 g 19.4 g 3.8 g	ミートソースはみんなに人気のメニューです。サラダも合わせていただきます。
	-	ソフト麺						ソフトめん				
	①	ミートソース	☆ぶたにく		トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ ★マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブオイル	あかワイン ちゅうのうソース ブイヨン トマトケチャップ エスパニョールソース しお デミグラスソース こしょう			
	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			
	-	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							762 kcal 35.8 g 19.3 g 3.2 g	かつおは食べやすいように小さく切り、甘酸っぱいドレッシングをかけました。
	-	麦ごはん						★むぎごはん				
	②	鯉のごまドレッシングかけ	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら こめあぶら こま	しょうゆ こしょう す			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお			
	①	大根ときのこのみそ汁	★とうふ みそ			★だいこん えのき しめじ ねぶかかねぎ			いりこ			
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 32.8 g 19.6 g 2.5 g	すまし汁には、昆布とかつお節でとっただしを使っています。だしのうまみを味わいながら食べてみてください。
	-	栗ごはん						★くりごはん				
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり			ごま しお			
	①	すまし汁	☆とうふ はんぺん	わかめ	みずな にんじん	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ しょうゆ しお			
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							825 kcal 36.6 g 27.8 g 3.5 g	給食のフルーツミックスは、すべて国産の果物が使われています。おいしくて安全です。
	-	パン						☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐるあぶらづけ	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			
	③	フルーツミックス				フルーツミックス						
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ しるワイン ブイヨン			
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							784 kcal 30.3 g 26.7 g 2.2 g	五目きんぴらは、名前のとおり5種類の食材が使われています。根菜類がおなかの調子をととのえてくれます。
	-	ごはん						★ごはん				
	③	鯖のみそ煮	さばみそに									
	②	五目きんぴら			にんじん あおピーマン	こんにやく ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	①	かきたま汁	☆とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし さけ しお だしこんぶ しょうゆ			

★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。