

※ 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 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士宮の日	エネルギー 704 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.6 g 食塩 3.4 g	今日は富士宮でとれる食材をたくさん使った「富士宮の日」です。地元の味を味わいましょう。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん						
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご										
	③	胡麻和え			★こまつな	☆もやし★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ				
	①	鰯のつみれ汁	とうふ みそ いわしだんご	旬の食材 いわし	にんじん	だいこん はくさい ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ				
4 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 ころも	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩 3.3 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います。	
	-	うどん					うどん						
	①	きのこうどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★はねぎ	しめじ えのきたけ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお				
	②	薩摩芋入りかき揚げ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	たいずあぶら	しお				
	③	塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	★キャベツ☆もやし		ごま	しお				
5 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 れんこん	エネルギー 751 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.4 g 食塩 2.5 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。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	③	鯖の塩焼き	しおさば	旬の食材 さば									
	②	栗と鶏の煮物	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう	くり	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	①	大根とわかめの味噌汁	みそ	わかめ	はだいこん	だいこん たまねぎ			いりこ				
6 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 とうもろこし	エネルギー 752 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 18.8 g 食塩 2.2 g	しめじとしいたけを使った玉子とじです。しめじとしいたけにはうまみ成分が入っています。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	きのこの玉子とじ煮	ふたにく★たまご			しいたけ しめじ しらたき たまねぎ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	②	厚揚げのそぼろあんかけ	あつあげ とりにく		にんじん はねぎ	しょうが	さとう でんぶん		さけ しょうゆ				
	③	浅漬				★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
7 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 ぶどう	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.6 g 食塩 3.8 g	10月10日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜、ブルーベリーなど目によいと言われる食材をたくさん使っています。	
	-	パン					☆パン						
	②	鶏のケチャップ和え	とりにく とりレバー		にんじん ビーマン	しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース あかワイン				
	①	小松菜と青梗菜のスープ	ベーコン		こまつな チンゲンサイ	えのき たまねぎ			こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう				
	-	ブルーベリーゼリー					★ブルーベリーゼリー						
8 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 じゃがいも	エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g	秋によくとれる人参、じゃがいも、しめじ、なす、玉葱を使った秋の恵みがたっぷりのカレーです。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	秋の野菜カレー	ふたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ なす りんご	じゃがいも	こめあぶら カレールウ	しお こしょう あかワイン プイヨン チョップネ トマトケチャップ ウスターソース				
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロードレッシング	しお				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
11 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 とうもろこし	エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 18.8 g 食塩 2.6 g	豆腐や春雨はやわらかくて飲み込みやすいので、意識してよかんて食べましょう。今日の主菜は麻婆豆腐です。	
	-	麦ご飯					☆むぎごはん						
	①	麻婆豆腐	ふたにく とうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン ガラスープ しょうゆ				
	③	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら	しお しょうゆ す				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 とうもろこし	エネルギー 784 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.1 g 食塩 3.6 g	ハンバーグにかけるとソースにエリンギとマッシュルームを入れ、秋を感じてもらえるソースにしました。	
	-	丸パン					☆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 エリンギ ☆マッシュルーム	さとう		あかワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース				
	③	小松菜とコーンのソテー			★こまつな	コーン		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう				
	①	じゃが芋入り野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう				
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 じゃがいも	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.5 g 食塩 2.2 g	なめこ、しめじ、えのきたけが入ったきのこ汁で、食物せんいをたくさんとりましょう。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	③	チキンカツ	☆チキンカツ						だいずあぶら				
	②	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお				
	①	きのこ汁	ふたにく かまぼこ		にんじん はだいこん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ				
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬の食材 栗	エネルギー 790 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.6 g	10月18日の十三夜に合わせたお月見給食です。十三夜は、栗をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれます。	
	-	栗ご飯					☆くりごはん						
	②	竹輪の磯辺揚げ2ヶ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	だいずあぶら	しお				
	③	キャベツのじゃこ和え		☆ちりめんほし	にんじん	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ				
	①	月見汁	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん しいたけ	さいとも		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお				

※ 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				
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							763 kcal 34.0 g 21.6 g 4.0 g	人気メニューのミートソースにエリンギ、しめじ、マッシュルームをとりいれました。
	-	ソフトめん					ソフトめん					
	①	きのこ入りミートソース	ぶたにく		トマトパセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しめじ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう パイオン トマトケチャップ エスハニールソース デミグラスソース ちゅうのうソース			
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							786 kcal 33.8 g 18.8 g 2.3 g	今日の肉じゃがはカレー風味です。香辛料の効果で食欲がわいてきますね。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★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 しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこ みりん			
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							682 kcal 30.9 g 18.9 g 3.3 g	小中学生に不足しがちなカルシウムと鉄が多く含まれるひじき。食物せんいの摂取も期待できます。
	-	ご飯					★ごはん					
	②	鶏の生姜焼き	とりにく			しょうが			さけ みりん しょうゆ			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 36.1 g 22.9 g 3.3 g	添えのゆでキャベツは衛生管理上加熱しています。フライと一緒にソースをかけていただきます。
	-	パン					★パン					
	②	鱈のフライ	たら	フライ					だいずあぶら			
22 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							725 kcal 31.4 g 19.4 g 2.5 g	中華丼は一つのお皿で、赤・黄・緑の食品がとれます。
	-	麦ご飯					★むぎごはん					
	①	中華丼の具	ぶたにく うずらのたまご いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう ガラスープ さけ オイスターソース			
25 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							718 kcal 21.7 g 20.9 g 2.4 g	今日はふるさと給食の日です。富士宮でとれたお米「きぬむすめ」をはじめ、静岡県産の食材を味わいましょう。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	ツナコロッケ					★ツナコロッケ	だいずあぶら				
26 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 32.9 g 22.5 g 3.4 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。
	-	食パン					★しょくパン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン ★マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン しろワイン			
27 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 26.8 g 22.2 g 1.7 g	沢煮椀は、具が沢山入っている汁のことで、いろいろな食材の味を味わいましょう。
	-	ご飯					★ごはん					
	②	鯖の味噌煮	さばみそに									
28 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 36.3 g 15.3 g 2.4 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのばして焼いたものです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	のし鶏	とりにく★たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	さとう パンこ		しょうゆ さけ			
29 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							783 kcal 32.4 g 30.3 g 3.4 g	旬のさつまいもには、柑橘類に負けぬくらいビタミンCが含まれています。
	-	減量パン					★パン					
	②	鶏のアーモンド揚げ	とりにくさみアーモンド あげ						だいずあぶら			

★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。