

令和元年度 10 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
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					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよん	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		
1 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	むぎごはん						★むぎごはん			
	① ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん カットトマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー カレーフレーク	こめあぶら	しお しょうゆ あかワイン コンソメ カレー コチャツネ ちゅうのうソース	649 kcal 24.9 g 17.8 g 2.2 g	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	③ ハムとやさいのサラダ	ハム		にんじん	コーン きゅうり			しお しょうゆ		
② みかん					みかん					
2 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	ごはん						★ごはん			
	③ いわしのかばやき	いわしのひらきでん ぶんつき					さとう でんぶん	だいちあぶら さけ みりん しょうゆ	630 kcal 26.5 g 20.3 g 2.7 g	今が旬のいわしには、血液をさらさらにするEPAや、頭の働きを良くするDHAが含まれています。
	② キャベツとちくわのいために	ちくわ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら かつおだし しょうゆ しお		
① どうふとわかめのみそしる	どうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこだし			
3 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	パン						★パン			
	② トルティージャ	ウイナー ★たまご	チーズ ★ぎゅうにゅう		たまねぎ オニオンソテー	じゃがいも	なまクリーム	しお しょうゆ かんそうパセリ	637 kcal 27.3 g 25.1 g 3.5 g	スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんだスペイン料理です。トルティージャは、じゃがいもなどの具が入った、スペイン風のオムレツです。給食センターで手作りしています。
	③ ツナサラダ	★まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ		オイルドレッシング	しお		
	① やさいスープ	ハム		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			ブイヨン コンソメ しお しょうゆ かんそうパセリ		
パレンシアオレンジゼリー						パレンシア オレンジゼリー				
ケチャップ							ケチャップ			
4 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	ごはん						★ごはん			
	③ さばのしおやき	しおさば			旬の食材 れんこん			★ごはん	668 kcal 29.9 g 21.2 g 2.1 g	沢煮鮎の沢煮とは、根菜類の細切りを肉や魚介など、たくさんの材料を使って煮た料理のことを言います。
	② くりとどりにくのもの	★とりにく			旬の食材 さば	★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 さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ			こんごうけずりぶし かつおだし みりん しお しょうゆ さけ だしこんぶ			
7 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	ごはん						★ごはん			
	② あつやきたまご	★あつやきたまご							612 kcal 23.1 g 17.7 g 2.7 g	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 やさいのごまあえ			★こまつな	★もやし ★キャベツ	さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ		
① けんちんじる	あぶらあげ ★どうふ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも		こんごうけずりぶし みりん しお さけ しょうゆ かつおだし だしこんぶ			
8 (火)	のりのつくだに			★のりのつくだに						
	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	ソフトめん				旬の食材 ごぼう		★ソフトめん		650 kcal 29.2 g 17.8 g 2.6 g	給食のかき揚げは、ひとつひとつ形を整えて手作りしています。旬のさつまいもやごぼうを使用したかき揚げです。
	② さつまいもいりかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ さつまいも	だいちあぶら	しお		
① きのごうどんつゆ	★とりにく あぶらあげ		★ねぶかねぎ	ほししいたけ しめじ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう	旬の食材 りんご	だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
③ りんご				りんご						
9 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	くりごはん						★くりごはん			
	③ さけのしおやき	しおさけ			旬の食材 さつまいも			旬の食材 栗	692 kcal 29.7 g 14.4 g 2.8 g	十三夜は、栗をお供えすることから栗名月とも呼ばれています。今年の十三夜は11日です。
	② さつまいものあまからあえ				旬の食材 さけ	えだまめ	さとう でんぶん さつまいも	だいちあぶら	しょうゆ さけ	
① つきみじる	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ほししいたけ	さといも		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
10 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	むぎごはん						★むぎごはん			
	② ビビンバ	★ぶたにく			にんにく しょうが ぜんまい	さとう でんぶん	こめあぶら しるごま ごまあぶら ごまあぶら すりごま	トウバンジャン さけ テンメンジャン しょうゆ	604 kcal 29.2 g 18.2 g 2.9 g	ビビンバは韓国語で「混ぜご飯」という意味です。ビビンバとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。
	③ ナムル			★こまつな にんじん	★もやし			しお しょうゆ		
① わかめスープ	うずらたまご ★どうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ ちゅうかスープ しお しょうゆ			
11 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	しよくパン						★しよくパン			
	② とりにくのチーズマヨネーズカップやき	とりにく	チーズ		たまねぎ コーン		マヨネーズ	かんそうパセリ しょうゆ しお しょうゆ	549 kcal 19.8 g 19.3 g 2.3 g	10月10日は、目の愛護デーです。目の疲れを回復する働きのあるブルーベリーを使用したジャムです。
	③ フルーツミックス				フルーツミックス					
① ミネストローネ	だいち		にんじん カットトマト トマトピューレー	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	しろワイン ブイヨン コンソメ しお しょうゆ			
ブルーベリージャム							★ブルーベリージャム			
15 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	せきはん						★せきはん			
	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	だいちあぶら	しょうゆ さけ	667 kcal 30.3 g 17.7 g 2.6 g	昔から、お祝いの日には、赤飯を食べる習慣があります。10月22日の即位礼正殿の儀をお祝いし赤飯をいただきました。
	③ だいこんとこんにやくのおかかじ	★かつおけずりぶし		★さやいんげん にんじん	だいこん こんにやく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ		
① どうふのすましじる	どうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん しお うずくちしょうゆ さけ ごましお			
ごましお										

★マークはしよくおかけんないさん、★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。

令和元年度 10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
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				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しゅうじょたんぱく質	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					
17 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				644 kcal 30.2 g 16.9 g 2.8 g	表ご飯は、大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。	
	むぎごはん					★むぎごはん				
	① マーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		10月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。	にんにく しょうが たけのこ ★ねぶかねぎ	☆きくらげ	さとう でんぶ			こめあぶら ごまあぶら
18 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				621 kcal 28.1 g 22.2 g 2.8 g	秋が旬のきのこを使ったデミグラスソースをハンバーグにかけました。	
	まるパン	旬の食材 きのこ					★まるパン			
	② ハンバーグきのこのソースかけ	ハンバーグ	10月19日は 食育の日	カットマト	オニオンソテー ★マッシュルーム エリンギ		さとう			コンソメ デミグラスソース トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース
21 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				667 kcal 33.1 g 18.5 g 2.2 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	
	ごはん						★ごはん			ふるさと給食の日
	① ぶたたまごとしに	☆ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しらたき	しめじ	じゃがいも さとう でんぶ			さけ しょうゆ こんごうけずりぶし
23 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				627 kcal 28.7 g 17.9 g 2.3 g	松風焼きは、ひき肉をみそで味付けし、ごまをちらして、平らにして焼いたものです。給食センターで手作りしています。	
	ごはん						★ごはん			
	② まつかぜやき	☆とりにく ★たまご			しょうが たまねぎ		パンこ さとう			しろごま しょうゆ さけ
24 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				668 kcal 26.3 g 22.1 g 3.6 g	魚のフライは、骨を見つけないで、よくかんで、骨に注意して食べましょう。	
	ごはん						★ごはん			
	② しろみぎかなのフライ	しろみぎかなのフライ					さとう			だいたいあぶら
25 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				670 kcal 31.1 g 18.5 g 2.1 g	魚を丸ごと食べると、カルシウムや鉄分を多くとることができます。	
	ごはん						★ごはん			
	① にくじゃが	☆ぶたにく あげボール		にんにく ★さやいんげん	たまねぎ しらたき		さとう			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
28 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				636 kcal 31.8 g 14.2 g 3.8 g	金平ごぼうは、かみごたえのある料理です。かむことを意識して食べましょう。	
	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	旬の食材 れんこん				さとう			こめあぶら しろごま
29 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				640 kcal 26.8 g 18.6 g 2.9 g	りんごは、皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと提供します。	
	ソフトめん						★ソフトめん			
	① ミートソース	☆ぶたにく		にんにく セロリ たまねぎ オニオンソテー ★マッシュルーム	カットマト にんにく		さとう			あかワイン コンソメ ちゅうのうソース トマトケチャップ ブイヨン こしょう かんそうパセリ エスパニョールソース しお デミグラスソース
30 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				581 kcal 26.9 g 16.2 g 2.6 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。	
	ごはん						★ごはん			
	③ ほっけのひもの	ほっけのひもの								
31 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう				684 kcal 35.8 g 22.1 g 3.1 g	食器やトレイに、食べの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。	
	パン	旬の食材 きのこ					★パン			
	③ てりやきチキン	とりにく					さとう			しょうゆ みりん さけ



読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がやってきます。読書やスポーツをするにも健康で丈夫な体づくりが大切です。食欲の秋を楽しみながら、3色バランスのよい食事をするよう心がけましょう。



★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。