

令和元年度 10 月分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 (火)	牛乳	ほねに気をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							751 kcal 30.8 g 23.7 g 3.1 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。
	③ 鯛の蒲焼き	いわしのひらきでんぶんつき		旬の食材 いわし	★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	② キャベツと竹輪の炒め煮	ちくわ					さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ しお		
	① 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ 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		
2 (水)	牛乳		★ぎゅうにゅう							790 kcal 32.4 g 27.8 g 4.4 g	スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんでスペイン料理です。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。
	② トルティージャ	ウインナー★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 こしょう かんそうパセリ		
	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		
	① 野菜スープ	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 こしょう かんそうパセリ		
3 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう							787 kcal 28.5 g 19.2 g 2.4 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。
	① ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん カットマト	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも カレールウ カレーフレーク	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレー チョップネ ちゅうのうソース		
	③ ハムと野菜のサラダ	ハム		にんじん	コーン きゅうり				しお こしょう		
	② みかん				みかん						
4 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 27.6 g 21.8 g 3.2 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。
	② 厚焼玉子 2個	★あつやきたまご						★ごはん			
	③ 野菜のごま和え			★こまつな	★もやし★キャベツ		さとう	わりごま すりごま	しお しょうゆ		
	① けんちん汁	あぶらあげ ★とうふ		にんじん★はねぎ	だいこん		じゃがいも		こんごうけずりだし みりん しお さけ しょうゆ かつおだし だしこんぶ		
7 (月)	牛乳		★ぎゅうにゅう							774 kcal 33.6 g 19.8 g 3.1 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 さつまい入かき揚げ	旬の食材 さつまいも		にんじん★はねぎ	たまねぎ ごぼう		ごぼう さつまいも	だいずあぶら	しお		
	① きのことどんつゆ	★とりく 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		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりだし		
	③ りんご				りんご				旬の食材 りんご		
8 (火)	牛乳	ほねに気をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							794 kcal 34.3 g 24.5 g 2.4 g	沢煮碗の沢煮とは、根菜類の細切りを肉や魚介などと、たくさんの方料を使って煮た料理のことを言います。
	③ 鯛の塩焼き	しおさば	旬の食材 さば	★さやいんげん	れんこん		さとう くり		こんごうけずりだし さけ しょうゆ		
	② 栗と鶏肉の煮物	★とりく							こんごうけずりだし かつおだし みりん しお しょうゆ さけ だしこんぶ		
	① 沢煮碗	★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						
9 (水)	牛乳		★ぎゅうにゅう							750 kcal 34.4 g 20.2 g 3.4 g	ピビンバは韓国語で「混ぜご飯」という意味です。ピビンバとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。
	② ピビンバ	★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 しろごま こめあぶら	トウバンジャン さけ テンメンジャン しょうゆ		
	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 ★とうふ	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 しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう		
10 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう							778 kcal 33.8 g 24.7 g 3.2 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。
	② 鶏肉のチーズマヨネーズカップ焼き	★とりく	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 こしょう		
	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	だいず		にんじん 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 しろワイン ブイヨン コンソメ しお こしょう		
11 (金)	牛乳	ほねに気をつけて食べましょう	★ぎゅうにゅう							854 kcal 33.8 g 19.7 g 3.8 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。
	③ 鮭の塩焼き	しおさけ	旬の食材 さけ				★くりごはん	旬の食材 栗			
	② さつまいの甘辛和え		旬の食材 さけ		えだまめ		さとう でんぶん さつまいも	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	① 月見汁	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 こんごうけずりだし		
15 (火)	牛乳		★ぎゅうにゅう							812 kcal 37.3 g 19.3 g 3.1 g	麦ご飯は、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。
	① 麻婆豆腐	★ぶたにく★とうふ、みそ			にんにく しょうが ★きくらげ たけのこ★ねぶかねぎ		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 しょうゆ シャンチンタン		
	② ポークしゅうまい 3個	ポークしゅうまい									
	③ 春雨サラダ			にんじん	きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す からし		

★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。

令和元年度 10月分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				
17 (木)	1	牛乳 丸パン		★ぎゅうにゅう				☆まるパン		795 kcal 37.8 g 23.5 g 3.9 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。	
	2	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		カットマト	オニオンソース ★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			
	3	きゅうりとコーンのサラダ			あかピーマン	コーン きゅうり		イタリアン ドレッシング	しお			
	①	じゃがいも入り野菜スープ	★とりにく		にんじん	コーン えのきたけ しょうが たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	パイオン コンソメ しお こしょう しるワイン			
18 (金)	1	牛乳 赤飯		★ぎゅうにゅう				☆せきはん		762 kcal 35.0 g 18.8 g 2.8 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。	
	2	鶏肉の唐揚げ 2個	とりにく			しょうが にんじん	でんぷん	だいたずあぶら	しょうゆ さけ			
	3	大根とこんにやくのおかか煮	★かつおずりぶし			★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	豆腐のすまし汁	とうふ	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 うすくちしょうゆ さけ ごましお			
21 (月)	1	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		762 kcal 32.2 g 19.2 g 2.8 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。	
	2	松風焼き	★とりにく みそ ★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			
	3	煮豆	だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく		さとう	しょうゆ こんごうけずりぶし			
	①	かぶのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぶのは にんじん	かぶ たまねぎ			いりこだし			
23 (水)	1	牛乳 パン		★ぎゅうにゅう				☆パン		853 kcal 32.9 g 26.3 g 4.4 g	魚のフライは、骨を見つけていので、よくかんで、骨に注意して食べましょう。	
	2	白身魚のフライ	しろみさかなのフライ					だいたずあぶら				
	3	野菜のドレッシング和え				きゅうり コーン ★キャベツ	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう			
	①	コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう		たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン かんそうパセリ パイオン コンソメ しお こしょう			
24 (木)	1	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		781 kcal 37.4 g 20.3 g 2.6 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！	
	2	豚玉子とじ煮	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぷん		さけ しょうゆ こんごうけずりぶし			
	3	厚揚げのそぼろあんかけ	★あつあげ ★とりにく			しょうが たまねぎ えだまめ	さとう でんぷん		かつおだし さけ しょうゆ			
	①	キャベツとひじきの和風ドレッシング和え	★まぐるあぶらづけ	★ひじき	にんじん	★キャベツ		わかつらソフダ	しお			
25 (金)	1	牛乳 パン		★ぎゅうにゅう				☆ごもくごはん		740 kcal 36.2 g 15.2 g 4.5 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。	
	2	五目ご飯										
	3	いかの松笠焼き	いかのまつかさやき			旬の食材 れんこん	旬の食材 ごぼう					
	①	ごぼうと蓮根の金平			にんじん	こんにやく ごぼう れんこん えだまめ	さとう	こめあぶら しろごま	かつおだし しょうゆ みりん			
28 (月)	1	牛乳 ソフト麺		★ぎゅうにゅう				☆ソフトめん		753 kcal 31.7 g 20.9 g 2.4 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。	
	2	ミートソース	★ぶたにく		カットマト にんじん	にんにく、セロリ たまねぎ オニオンソース ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	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 パイオン 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			
	3	野菜の塩こしょう和え				旬の食材 りんご	★キャベツ コーン きゅうり		ごまドレッシング			しお
	①	りんご				りんご						
29 (火)	1	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		787 kcal 35.2 g 20.9 g 2.4 g	魚を丸ごと食べる、カルシウムや鉄分を多くとることができます。	
	2	肉じゃが	★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	ししゃもの竜田揚げ	ししゃもの たつたあげ						だいたずあぶら			
	①	わかめとツナの和え物	★まぐるあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
30 (水)	1	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		763 kcal 27.7 g 29.5 g 2.3 g	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。	
	2	チキンカツ	チキンカツ						だいたずあぶら			
	3	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		すりごま マヨネーズ	しお こしょう さとう しょうゆ			
	①	小松菜と豆腐のすまし汁	とうふ		★こまつな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん しお うすくちしょうゆ さけ ちゅうのうソース			
31 (木)	1	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		747 kcal 38.0 g 18.9 g 2.2 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。	
	2	高野豆腐と野菜の煮物	★とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん ★さやいんげん	だいこん こんにやく ほししいたけ	じゃがいも		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ さとう かつおだし			
	3	鯖の竜田揚げ	さばのたつたあげ						だいたずあぶら			
	①	もやしのおかか和え	かつおけずりぶし			★もやし ★きゅうり			しお しょうゆ			



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とるよう心がけましょう。



★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。