

# 令和 2 年度 8・9 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			
8/28 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						748 kcal 33.6 g 22.6 g 2.9 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。
	— ご飯						★ごはん				
	② 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	☆ぶたにく			あおピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	でんぷん	こめあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん		
① 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			★はねぎ	だいこん ぶなしめじ			いりこ			
8/31 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						764 kcal 42.5 g 17.3 g 3.9 g	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。
	— 中華麺						ちゅうかめん				
	① しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なた			にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし にんにく ★ねぶかかねぎ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しお しょうゆ シャンタン タサイフ		
② もち米付き肉団子 2個	もちこめつきにくだんご										
9/1 (火)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						760 kcal 28.8 g 25.2 g 3.7 g	虹鱈は富士宮市の魚です。きれいな水で育った虹鱈を味わいましょう。
	— 菜飯						★なめし				
	③ 虹鱈の竜田揚げ	にじますのたつたあげ						だいずあぶら			
② 金平ごぼう	さつまあげ			にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん			
① わかめと豆腐のすまし汁	☆とうふ	わかめ		☆みつば	たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん			
9/2 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						797 kcal 28.2 g 18.9 g 2.9 g	大麦を入れた麦ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。
	— 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	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
② 海そうサラダ		氷の膜がとけて水が出るためトレイの上にせましましょう。	かいそう		☆きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング			
③ 冷凍みかん					みかん						
9/3 (木)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						794 kcal 44.9 g 21.6 g 4.2 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。
	— 丸パン						パン				
	② 照り焼きチキン 2個	☆とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
① マカロニ入り野菜スープ	ベーコン ☆ぶたにく		にんじん ほうれんそう	☆マッシュルーム たまねぎ ★キャベツ	コーン	マカロニ		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ さけ			
9/4 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						748 kcal 39.6 g 18.9 g 2.1 g	鱈の旬は本来春ですが、4月に使用予定だったものを適切に保管し、食材を無駄なく利用しました。
	— ご飯						★ごはん				
	③ 鱈のごまみそだれかけ	さわら みそ					さとう	ごま みりん さけ			
① 根菜汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ぶなしめじ	ごぼう えのきたけ	さといも		だしこんぶ みりん さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし			
9/7 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						763 kcal 29.5 g 26.3 g 2.3 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。汁も具だくさんでおかずになります。
	— ご飯						★ごはん				
	③ 秋刀魚のかば焼き	さんまでんぷんつき					さとう でんぷん	だいずあぶら さけ みりん しょうゆ			
① 沢煮椀	☆ぶたにく	旬の食材 さんま	にんじん ★こまつな	だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ	ごぼう			だしこんぶ みりん さけ こんごうけずりぶし しお うすくちしょうゆ			
9/8 (火)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						751 kcal 34.0 g 22.2 g 3.3 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウインナーがたくさん入っていて主菜になります。
	— パン						パン				
	① ポークビーンズ	☆ぶたにく ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう トマトソース トマトケチャップ ちゅうのうソース ブイヨン			
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 からし			
9/9 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						753 kcal 36.1 g 19.3 g 4.4 g	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。
	— ご飯						★ごはん				
	② 豚肉の生姜焼き 2枚	☆ぶたにく				しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
③ わかめ和え		わかめ	にんじん	★キャベツ ☆きゅうり			ごまドレッシング	しお			
① 冬瓜のみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ ☆とうがん				いりこ			
9/10 (木)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						754 kcal 33.9 g 19.3 g 3.7 g	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりだしをとると、塩分をひかえてもおいしく仕上がります。
	— ご飯						★ごはん				
	② ハンバーグ おろしソース	ハンバーグ			だいこん		さとう	しょうゆ さけ みりん す			
① 豆腐とえのきのみそ汁	あぶらあげ ☆とうふ みそ	わかめ	ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ				いりこ			
9/11 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						758 kcal 39.2 g 22.1 g 4.0 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
	— パン						パン				
	② 白身魚のフライ	しろみぎかなのフライ						だいずあぶら			
① オニオンスープ	☆とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブオイル	こんごうけずりぶし しお ブイヨン こしょう				
— 中濃ソース							ちゅうのうソース				

★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。

\*\*\*お知らせ\*\*\*

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。

# 令和 2 年度 8・9 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になる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
			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			
9/14 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>富士宮の日</b> </div> 755 kcal 29.5 g 21.0 g 2.3 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かあるかな？教えてみよう。
	— ご飯(う宮米)						★ごはん				
	③ しらすとあおさの厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	② キャベツのゆかり和え				しそ	★キャベツ	★きゅうり	しお			
	① 宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ			にんじん ★はねぎ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	いりこ			
— お米のムース							おこめのムース				
9/15 (火)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					748 kcal 27.0 g 18.4 g 2.6 g	ハヤシライスの玉ねぎは、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。	
	— 麦ごはん						★むぎごはん				
	① ハヤシライス	★ぶたにく			トマト パセリ にんじん	こんにゃく しょうが たまねぎ マッシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら しお こしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース ブイヨン			
② コールスローサラダ				にんじん	★キャベツ	コーン	コールスロー ドレッシング	しお			
9/16 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					868 kcal 39.9 g 26.0 g 3.6 g	今日のから揚げには甘酸っぱいレモンソースがかかっています。さっぱりとしたできましよう。	
	— リンゴチップパン						リンゴチップパン				
	② 鶏肉のレモンソース 2個	★とりにく			パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいたあぶら しお こしょう さけ しょうゆ			
① ひよこ豆のスープ	★ぶたにく ★ひよこめ			にんじん トマト パセリ	セロリ こんにゃく たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	こめあぶら しお こしょう ブイヨン カレー しろワイン				
9/17 (木)	— 牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう					769 kcal 31.5 g 23.3 g 2.3 g	旬の食材のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。	
	— ご飯						★ごはん				
	② 鰯の生姜煮	いわししょうがに									
	③ 即席漬					★キャベツ	★きゅうり たくあん	ごま しお			
① 豆腐とねぎのみそ汁	★ぶたにく ★とうふ みそ			にんじん こまつな	★ねぶか	★ねぎ	さといも いりこ				
9/18 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					748 kcal 33.2 g 15.3 g 2.0 g	切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで、カルシウムが生どものときの15倍にもなります。	
	— ご飯						★ごはん				
	① 肉じゃが	★ぶたにく ★あげポール			にんじん さやいんげん	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 切り干し大根の和風サラダ				にんじん	だいこん	★きゅうり	わふうドレッシング しょうゆ しお				
9/23 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					772 kcal 29.8 g 21.2 g 3.0 g	クリームシチューは肉、乳製品がたくさん入っていて主菜になります。	
	— パン						パン				
	① クリームシチュー	★とりにく			にんじん パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム	ホワイトルウ シチュールウ	なまクリーム こめあぶら しお こしょう ブイヨン			
	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	しお フレッシュドレッシング			
— レモンゼリー							ゼリー				
9/24 (木)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					880 kcal 27.0 g 34.4 g 2.5 g	辛い味は、暑い時でも食欲を増進させてくれます、のどごしのよい春雨も、食べやすいですね。	
	— ご飯						★ごはん				
	② 春巻き 2本	はるまき						だいたあぶら			
① キムチ春雨スープ	★ぶたにく ★とうふ			にんじん にら	こんにゃく しょうが たけのこ きくらげ キムチ はくさい ☆もやし	さとう はるさめ	さけ しょうゆ しお タンサイフ ケイトンタン ブイヨン				
9/25 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					751 kcal 3.5 g 22.5 g 2.2 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつかあるか、教えてみましょう！	
	— ご飯						★ごはん				
	① 豚玉子とじ煮	★ぶたにく ★たまご			にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ がなしめじ	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ			
② キャベツと小松菜の塩昆布和え				しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ		ごま しお				
9/28 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					748 kcal 33.2 g 19.8 g 3.8 g	人気のミートソースです。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。	
	— ソフト麺	深皿にめんを入れて、ミートソースをかけて食べましょう。					ソフトめん				
	① ミートソース	★ぶたにく			にんじん トマト パセリ	こんにゃく セロリ たまねぎ ★なす マッシュルーム	スパニョールソース さとう	オリーブオイル あかワイン しお こしょう ブイヨン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース			
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			
9/29 (火)	— 牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう					748 kcal 35.4 g 25.3 g 2.2 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いです。	
	— ご飯						★ごはん				
	③ 鯖の塩焼き	しおさば									
① 鶏ごぼう汁	★とりにく ★あぶらあげ			にんじん ★こまつな	ごぼう だいこん ★ねぶか	★ねぎ	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しょうゆ しお				
9/30 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう					748 kcal 32.4 g 19.2 g 2.7 g	鰹は身がかたいため、小さく切って食べやすい大きさにしました。	
	— ご飯	旬の食材 かつお					★ごはん				
	② 鰹とこんにゃくのみそ煮	★かつお ★みそ			にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう	さとう でんぶん	こめあぶら ごま さけ しょうゆ			
① かきたま汁	★たまご ★とうふ			にんじん ほうれんそう	えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお				

★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。

\*\*\*お知らせ\*\*\*

9月末まで新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り品数を少なくしています。