

# 令和 2 年度 10 月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				ちようみりよう・そなた	エネルギーたんぱく質しよくせん	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								
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	ししつ		
1 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">十五夜献立</div>		エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.8 g しよくせん 15.6 g 2.8 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	ほっけのひもの											
	②	キャベツとちくわのいために	ちくわ		にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう					こめあぶら	しょうゆ
	①	さといものみそしる	あぶらあげ みそ			★だいこん しめじ ねぶかかねぎ	さといも						いりこ
2 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g しよくせん 17.7 g 2.2 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	ししゃものたつたあげ								だいずあぶら			
	②	たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん				ごま	しお		
	①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ ☆しいたけ					だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ		
5 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.5 g しよくせん 18.5 g 2.9 g	ブロッコリーはその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		
	①	ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ セロリ	さとう			オリーブオイル	しお こんしょう ブイヨン しろワイン トマトケチャップ		
6 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.7 g しよくせん 18.9 g 2.2 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	はるまき	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			ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す		
	①	ワンタンスープ	★ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい ねぶかかねぎ	ワンタンのかわ				こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ しお こんしょう みりん		
7 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.9 g しよくせん 16.4 g 2.8 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	あつやきたまご	★あつやきたまご										
	②	くりとりにくのにももの	★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		
	①	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ					いりこ		
8 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 676 kcal たんぱく質 30.6 g しよくせん 23.5 g 3.0 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	ぎゆうにゆう 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 こんしょう ブイヨン しろワイン		
	②	にくだんごケチャップソース	にくだんご										
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン				コールスロー ドレッシング	しお		
9 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.6 g しよくせん 19.2 g 2.1 g	ジャージャー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	ジャージャー豆腐	★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			ごまあぶら	しお こんしょう さけ しょうゆ タンサイフ 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			ごまあぶら ごま	しお す しょうゆ からし		
	②	パンサンスー											
12 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.7 g しよくせん 19.4 g 4.2 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	ぶたにくのソースに	★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 こんしょう 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	しお こんしょう		
	①	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	セロリ ★キャベツ たまねぎ					こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こんしょう		
13 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.7 g しよくせん 17.7 g 2.6 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	さつまいもいりかきあげ			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	しお		
	①	きのこうどんつゆ	とりにく あぶらあげ			ねぶかかねぎ しめじ ☆しいたけ えのきたけ	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		
	③	みかん				みかん							
14 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.4 g しよくせん 23.2 g 2.7 g	ごま和えは人気の和え物です。ごまは皮が固いので、すって使うと吸収されやすくなります。給食ではすりごまを使っています。				
	-	ごはん				★ごはん							
	②	とりにくのてりやき	とりにく				さとう				しょうゆ みりん さけ		
	③	こまつなごまあえ			★こまつな	★キャベツ ☆もやし	さとう			ごま	しお しょうゆ		
	①	とうふとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ					いりこ		
15 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.0 g しよくせん 16.1 g 2.1 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 でんぶん			こめあぶら	しお こんしょう さけ		
	①	えのきとはるさめのスープ	うずらたまご		にんじん ★はねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん はるさめ				こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ しお こんしょう		
	③	りんご				りんご							

★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。

# 令和 2 年度 10 月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・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう					
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							678 kcal 26.8 g 20.0 g 2.7 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す。玉ねぎの甘みが出ておいしく仕上がります。	
	-	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 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 カレーこ チャツネ あかワイン ちゅうのうソース	しお			
	③	かいそうサラダ		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			
	-	かたぬきチーズ		チーズ									
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							577 kcal 27.7 g 20.1 g 3.3 g	いかフライは、ごたえがあります。よくかんで食べましょう。	
	-	こくとうパン					★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	コーンいりたまごスープ	★たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ	しお こしょう しょうゆ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							650 kcal 35.8 g 21.3 g 2.4 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	さんまのしおやき	さんましおやき										
	③	もやしのおかかあえ	かつおぶし			★もやし きゅうり			しょうゆ	しお			
	①	とんじる	★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 ねぶかねぎ	さといも		いりこ				
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							624 kcal 28.7 g 19.0 g 2.4 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	まつかぜやき	とりにく ★たまご みそ			たまねぎ しょうが	バンこ さとう	ごま	しょうゆ	さけ			
	③	だいずのいそに	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	わかめととうふのすましじる	★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			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							595 kcal 26.1 g 17.4 g 2.6 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	ピヨン 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							
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							637 kcal 30.8 g 17.4 g 2.7 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。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん						
	②	かつお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	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお				
	①	だいこんときのこのみそじる	★とうふ みそ			★だいこん えのき しめじ ねぶかねぎ			いりこ				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							673 kcal 29.7 g 17.7 g 2.0 g	カレー風味の肉じゃががです。香辛料の効果で食欲がわいてきますね。	
	-	ごはん					★ごはん						
	①	カレーにくじゃが	★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 でんぶん	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	★まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	★キャベツ		こめあぶら	しお	しょうゆ			
	-	なつとう	★なつとう										
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							642 kcal 27.0 g 17.5 g 3.2 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。	
	-	ソフトめん					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	ピヨン 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						
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							660 kcal 26.3 g 23.5 g 1.9 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	さばのみそに	さばみそに			旬の食材 れんこん							
	②	ごもきんぴら			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	しょうゆ	みりん			
	①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ	しお だしこんぶ しょうゆ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							664 kcal 28.2 g 17.6 g 2.2 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。	
	-	くりごはん					★くりごはん						
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ	さけ			
	③	キャベツのしおこんぶあえ			しおこんぶ	★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
	①	すましじる	★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			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							635 kcal 29.4 g 23.2 g 2.7 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やき	★まぐろあぶらづけ	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	とりにくとやさいのスープ	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 しろワイン			

★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。