



収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

※ 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よくえん	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	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 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 26.7 g 22.4 g 2.9 g	給食の主食は、みなさんの身長から必要な量を計算して出しています。おかずだけでなく、主食もしっかり食べましょう。
	-	パン					パン				
	②	ぶたにくのケチャップあえ	★ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく コーン	さとう でんぶん	だいたい	しょうゆ さけ ケチャップ ソース あかワイン		
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 25.2 g 12.4 g 2.4 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに漬けてこんで焼いています。甘い味でご飯が進みます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりにくのてりやき						さとう	しょうゆ みりん さけ		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						621 kcal 26.6 g 20.0 g 2.5 g	そばろに使われているツナは、焼津で水揚げされたマグロが原料です。
	-	しょうゆごはん						★しょうゆごはん			
	②	ツナとたまごのそばろ	★まぐろあぶらづけ ★たまごそばろ			しょうが	さとう		さけ しょうゆ		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 28.2 g 13.8 g 3.1 g	旬のさつまいもを揚げて、甘いたれで和えました。季節の味を楽しみましょう。
	-	ちゅうかめん						ちゅうかめん			
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく ★たまごそばろ ★やきぶた		にんじん ★こまつな	たけのこ ★もやし ★ねぶかねぎ しょうが にんにく			だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう がらスープ しょうゆ		
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						522 kcal 22.2 g 11.8 g 2.2 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理です。今回はじゃがいもを加えて、食べごたえのある仕上がりにしました。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	さけのちゃんちゃん焼き	さけ みそ		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						634 kcal 23.8 g 16.4 g 2.7 g	カレーのような丼料理は食べやすいので、よくかまずに食べてしまいがちです。意識してかんで食べるようにしましょう。
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	チキンカレー	とりにく	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 カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ あかワイン チャツネ ソース		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						589 kcal 24.2 g 21.5 g 2.0 g	白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、汁物にして食べると栄養をがさずることができます。
	-	パン						パン			
	①	はくさいのクリームに	とりにく ウインナー	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ コーン	こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお しょうゆ パイオン		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 24.2 g 15.3 g 2.2 g	パンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	やきどろふのちゅうかに	★ぶたにく ★やきどろふ		チンゲンサイ にんじん	★ねぶかねぎ たけのこ ★しいたけ しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお みりん しょうゆ		
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						641 kcal 19.4 g 17.1 g 2.1 g	静岡県の特産物、黒はんぺんにはアジ、イワシ、イトヨリダイが丸ごと使われています。カルシウムたっぷりです。
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん			
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		こむぎこ	だいたい	しお		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 29.7 g 21.6 g 3.5 g	鶏肉にからめたソースにはレモン果汁を使っています。レモンに含まれるクエン酸は体のつかれをとってくれます。
	-	パン						パン			
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモンかじゅう	でんぶん さとう	だいたい	しお しょうゆ さけ しょうゆ		





収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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。



Main table with columns for Date, Menu Item, Ingredients, Allergy Info, and Nutrition. Includes special days like 'Fujinomiya Day' and 'Food Day'.

きれいに手を洗おう!!



せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手のこうをしっかりと洗おう。指と指の間やつめ、手首もよく洗ってから、水で洗い流そう。



★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ございをしようするよていです。