

# 令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

## Bコース

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

日曜日	食卓番号	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んじょうたんすいじょうたんすいじょうたんすいじょうたんすいじょう	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいじょうたん				しんじょう			
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							562 kcal 24.6 g 19.9 g 2.8 g 71.7 g	いかは菌ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。		
	-	パン					★パン							
	②	イカフライ	イカフライ						だいずあぶら					
	③	ゆでキャベツ					★キャベツ		しお					
(月)	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★はねぎ	たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ					
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん						★ごはん						
4	②	🍁 さけのしおやき 🍁	しおさけ										550 kcal 26.1 g 12.5 g 2.6 g 80.6 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるもとなる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
	③	だいのいそに	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	じゃがいもたまねぎのみそしる	みそ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		いりこ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
5	-	むぎごはん						★むぎごはん					638 kcal 28.2 g 19.2 g 2.2 g 84.1 g	パンサンスーのドレッシングは給食センターで手作りにしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。
	①	ジャージャンどうふ	★ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ★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 こしょう さけ しょうゆ がらスープ 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 ごまあぶら	しお す しょうゆ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
6	-	パン						★パン					557 kcal 24.4 g 20.7 g 2.1 g 69.4 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れて、たんぱく質をしっかりとり入れるようにしました。
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう 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	ブイオン しろワイン しお こしょう				
	③	プロッコリーいりコーンサラダ	★まぐろあぶらづけ		プロッコリー	きゅうり コーン			コールスロッド ドレッシング	しお				
	-	いちごジャム							いちごジャム					
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									603 kcal 25.8 g 17.6 g 2.0 g 80.8 g	から揚げは、フライヤーの出口の油の温度を高めに、カリッと仕上がるように揚げています。
	-	ごはん							★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	さけ しょうゆ					
	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					
11	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									597 kcal 22.2 g 16.0 g 2.6 g 87.7 g	10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は煮物に栗を使いました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	なめし							★なめし					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご											
	③	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	さとう くり		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ					
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									573 kcal 29.6 g 22.5 g 2.4 g 64.4 g	これから旬をむかえるみかんには、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるとよいですね。
	-	げんりょうパン							★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					
	①	とりにくとやさしいのスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ					
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									658 kcal 26.8 g 18.7 g 2.6 g 91.4 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。地元のだんごも使っています。
	-	うまいちこめ(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん					
	②	ぶたにくとさつまいものあまからいため	★ぶたにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん					
	③	ほうれんそうのあえもの		★ちりめんほし	ほうれんそう	★もやし	さとう		しお しょうゆ す					
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									634 kcal 24.4 g 16.6 g 2.5 g 93.6 g	給食のカレーは一度にたくさん量を作るため、食材それぞれのうまみがよく出ています。それがおいしいさのひみつかもしれません。
	-	むぎごはん							★むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	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 あかワイン チャツネ ちゅうのうソース					
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング					
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									564 kcal 27.9 g 18.6 g 3.0 g 70.3 g	「ジュリエヌ」とは、フランス料理の切り方の一つで「千切り」という意味です。ジュリエヌスープは野菜がたっぷりとれますね。
	-	パン							★パン					
	②	てりやきチキン	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ					
	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 こしょう					
(火)	①	ジュリエヌスープ	★ぶたにく		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお こしょう					

★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ょくざいをしようするよていです。

# 令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

## B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 ※

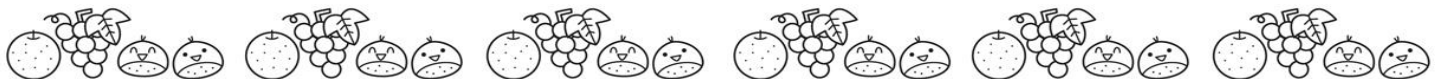
今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



★さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう★

日曜日	食卓番号	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たんぱく質たんぱく質	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				
			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
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						646 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g 80.7 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきますしよ。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	★さばのみそに★	さばのみそに								
	③	ごもきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g 82.6 g	肉豆腐は、豚肉や焼き豆腐をつかった具だくさんの煮物なので、主菜になります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	にくどうふ	☆ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ しらたき	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
	③	もやしのおかかあえ	☆かつおぶし		☆もやし	きゅうり			しお しょうゆ		
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 26.9 g 17.5 g 3.1 g 85.7 g	サラダは食欲が増すように、彩りよく仕上げました。赤・黄・緑がそろってきれいですね。
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ☆マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイヨン ケチャップ ウスターソース		
	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		
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 27.0 g 16.6 g 2.1 g 81.6 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げた後、給食センターで手作りしたごまドレッシングで和えています。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	★かつおのごまドレッシング★	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	だいたいあぶら ごまあぶら ごま	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		
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						637 kcal 25.8 g 15.4 g 1.9 g 96.7 g	いつもの肉じゃがにカレー粉を入れて、ひと味がう仕上がりにしました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてくださいね。
	-	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	たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも でんぶん	こめあぶら	さけ しょうゆ カレー みりん		
	③	キャベツとツナのソテー	☆まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 27.2 g 16.4 g 2.2 g 74.5 g	デザートは旬のりんごです。りんごは皮の周りにも栄養がたっぷりなので、皮ごと出しています。よくかんで食べてください。
	-	パン					☆パン				
	②	チキンオムレツ	チキンオムレツ								
	③	りんご				りんご					
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 24.6 g 13.4 g 2.1 g 91.0 g	黒はんぺんは給食センターで一つずつ衣をつけました。静岡の特産物を、おいしくいただきますしよ。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	くろはんぺんフライ	☆くろはんぺん					☆こむぎこ パンこ	だいたいあぶら		
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 28.9 g 14.9 g 3.1 g 82.3 g	前回ブルコギを出したときに、ご飯にかけて食べたという意見が多く届きました。そこで、今月は丼にしてみました。いかがでしょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ブルコギどんのぐ	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし ☆しいたけ にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	①	わかめスープ	☆どうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし しお さけ がらすーぷ しょうゆ こしょう		
31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 27.8 g 14.7 g 3.1 g 77.7 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	☆ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん		
	③	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお		



★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。