



※ 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 ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、丼料理などを取り入れました。



今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・きょうもろこし・さつまいも

🍆 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 🐟

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

Main table with columns for date, menu items, ingredients, allergen info, and nutritional values. Includes a 'Furusato no Ichi' (ふるさと給食の日) section with a mountain icon.

Word search puzzle with fish icons and hints: 'ヒント～小さい順にならべよう!' and 'ヒント～大きい順にならべよう!'.

★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いです。

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	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				
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					628 kcal 26.3 g 20.7 g 2.0 g 89.2 g	水ようかんは江戸時代中期から食べられている日本の伝統的な和菓子です。				
	-	ごはん					★ごはん							
	②	ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶら		さやいんげん	しょうが	さとう	さけ しょうゆ						
	①	ぐだくさんじる	★ぶたくあぶらあげ		★にんじん	★しいたけ	ごぼう	でんぶん			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					533 kcal 28.9 g 21.7 g 2.3 g 60.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましょ。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ましょ。				
	-	ごはん					★ごはん							
	②	ホホキアーモンドフライ	ホキアーモンドフライ					だいずあぶら						
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★にんじん	★たまねぎ	しめじ	★じゃがいも			こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう			
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					547 kcal 25.6 g 16.4 g 2.1 g 75.6 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。				
	-	ごはん					★ごはん							
	②	さわら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	きゅうりのすのもの		わかめ			★きゅうり	さとう			しお す しょうゆ			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.7 g 100.4 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。				
	-	ごはん					★むぎごはん							
	①	ハラライス	★ぶたにく		★にんじん	にんにく	しょうが	★たまねぎ			マッシュルーム	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイオン ちゅうのうソース デミグラスソース	
	②	カラフルサラダ	第3日曜日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。		あかピーマン	★きゅうり	★キャベツ	コーン				イリアドレッシング	しお	
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					568 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 69.9 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。				
	-	パン					★パン							
	②	なつやさいのピザソースチーズやき	ハム	チーズ	かぼちゃ	★たまねぎ	★なす	★じゃがいも			さとう	トマトケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ		
	①	ひよこまめいりやさいスープ	★ぶたにく		★にんじん	にんにく	セロリ	さとう			★たまねぎ	★キャベツ	こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイオン
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					525 kcal 16.3 g 17.5 g 1.9 g 78.9 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認しましょ。きれいに返してくれるとうれしいです。				
	-	ごはん					★ごはん							
	②	はるまき	はるまき					だいずあぶら						
	①	わかめスープ		わかめ	★ねぶかねぎ	えのきたけ	コーン	★ごまあぶら			★ごま	しお しょうゆ		
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					590 kcal 30.8 g 15.3 g 3.3 g 84.5 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょ。				
	-	ごはん					★ごはん							
	②	おやこんどのぐ	とりにく なんと	★たまご	★にんじん	★しいたけ	★たまねぎ	しらたき			★ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ	
	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 しお さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ	
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					612 kcal 27.4 g 18.5 g 2.4 g 95.5 g	季節の行事、秋のお彼岸にちなんでおはぎをつけました。昔から小豆の赤には魔よけの力があると言われています。				
	-	うどん						うどん						
	①	カレーなんぼんつゆ	★ぶたにく	★あぶらあげ	★うずらたまご	★にんじん	★ごまつな	★たまねぎ			★しいたけ	★ねぶかねぎ	カレールウ さとう	だしこんぶ みりん しお こんごうけずりぶし カレーこ さけ しょうゆ
	②	おはぎ						しそ			★キャベツ	★きゅうり	しお	
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					580 kcal 25.8 g 18.5 g 2.6 g 83.8 g	暑い時期にさっぱりと食べられる和風おろしハンバーグにしました。				
	-	ごはん						★ごはん						
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ				★だいこん					さとう	さけ みりん しょうゆ す	
	①	あつあげとなすのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ	しめじ	★なす					しお しょうゆ	
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					569 kcal 23.9 g 19.3 g 1.7 g 86.9 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。				
	-	ごはん						★ごはん						
	②	あじのたつたあげ	あじのたつたあげ								だいずあぶら			
	①	いもだんごじる	とりにく		★にんじん	★はねぎ	★だいこん	★しいたけ			じゃがいも	だんご	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお しょうゆ	
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 g	かぼちゃのクリームスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にこれ主菜になります。				
	-	パン						★パン						
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン	とりにく	★スキムミルク	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	★たまねぎ				ホワイトルウ シチュールウ さとう	こめあぶら	しお こしょう ブイオン
	②	オレンジ			あかピーマン	★きゅうり	★キャベツ	オレンジ				フルクトレッシング	しお	
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。				
	-	ごはん						★ごはん						
	②	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん								だいずあぶら			
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★にんじん	★ごまつな	★もやし					こめあぶら	しお こしょう しょうゆ	
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					550 kcal 27.7 g 16.0 g 2.6 g 77.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に丸い里芋を入れました。				
	-	ごはん						★ごはん						
	②	ほっけのしおやき	ほっけひもの								こめあぶら			
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		★にんじん	★ごまつな	★キャベツ	さとう				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		



★マークはしよかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよくするよていです。