

令和 3 年度 8・9 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 ※

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、井料理などを取り入れました。

Aコース



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・そのた | エネルギーたんぱく質しつしよえん | 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 | むぎしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかかつ | | | | しつ |
| 8/27 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ☆むぎごはん | | | | |
| | 2 | スタミナどんのぐ | ぶたにく | | にら あかピーマン きいろピーマン | しょうが にんにく たまねぎ | でんぶん | こめあぶら | しお こしょう さけ みりん しょうゆ トウバンジャン | 537 kcal 25.9 g 15.3 g 2.5 g | 具をご飯にかけて食べましょう。夏休み明けで食欲が落ちやすいときなので、品数を減らし、スタミナ丼で栄養がとれるようにしました。 |
| 1 | チンゲンサイのスープ | ハム ☆とうふ | | にんじん チンゲンサイ | きくらげ たけのこ ねぶかねぎ | | | こんごうけずりぶし さけ こしょう ケイトンタン しょうゆ しお | | | |
| 8/30 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 2 | わふうおろしハンバーグ | ハンバーグ | | | だいこんおろし | さとう | | さけ みりん しょうゆ す | 601 kcal 23.1 g 18.4 g 2.8 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。 |
| 3 | きゅうりともやしのあえもの | | | | きゅうり もやし | | | しお しょうゆ | | | |
| 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 | | | いりこ | | 旬の食材 なす | |
| 8/31 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | うどん | | | | | ☆うどん | | | | |
| | 1 | にくうどんつゆ | ぶたにく あぶらあげ | | | しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ | さとう | | だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお | 618 kcal 26.3 g 18.6 g 2.0 g | うどんのつるつる触感が食欲をそそります。 |
| 2 | やさいかきあげ | | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ ごぼう | こむぎこ | だいいずあぶら | しお | | | |
| 3 | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |
| 9/1 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 2 | まつかぜやき | とりにく みそ | | | しょうが たまねぎ | でんぶん さとう | ごま | しょうゆ さけ | 583 kcal 24.2 g 17.7 g 2.2 g | 今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに作りました。 |
| 3 | こまつなともやしのあえもの | | | ★こまつな にんじん | もやし | さとう | | 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 | | | いりこ | | | |
| 9/2 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 2 | ぶたキムチいため | ぶたにく | | にんじん にら | たまねぎ もやし キムチ | さとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | さけ しょうゆ | 594 kcal 28.4 g 14.1 g 3.4 g | 今日は食欲増進メニューです。香辛料を使った豚キムチ炒めや、口当たりの良いつるつる触感の春雨スープが食欲をそそります。 |
| 1 | はるさめスープ | | わかめ | | たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ | はるさめ | | さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう | | | |
| 9/3 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | 3 | フランクフルトケチャップソース | フランクフルト | | | | さとう | | トマトケチャップ ウスターソース あかワイン | 563 kcal 22.5 g 23.5 g 3.3 g | フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。 |
| 2 | コールスローサラダ | | | ★キャベツ コーン | | | コールスロー ドレッシング | しお | | | |
| 1 | オニオンスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | にんにく たまねぎ セロリ | | | オリーブオイル こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう | | | |
| 9/6 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 3 | いわしのかばやき | いわし でんぶんつき | | 旬の食材 いわし | | | さとう でんぶん | だいいずあぶら | さけ みりん しょうゆ | 634 kcal 25.6 g 19.6 g 2.3 g |
| 2 | きんぴらごぼう | さつまあげ | | にんじん さやいんげん | こんにゃく ごぼう | さとう | こめあぶら | しょうゆ | | | |
| 1 | いもだんごじる | とりにく | | にんじん | だいこん しいたけ ごぼう ねぶかねぎ | | じゃがいもだんご | だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお | | | |
| 9/7 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ☆むぎごはん | | | | |
| | 1 | ハヤシライス | ぶたにく | | にんじん トマト パセリ | にんにく 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 | 610 kcal 21.1 g 14.3 g 2.2 g | 食器やトレイに、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しいです。 |
| 3 | イタリアンサラダ | | | あかピーマン | キャベツ コーン | | | イタリアンドレッシング | しお | | |
| 9/8 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | 2 | チーズオムレツ | チーズオムレツ | | あかピーマン | きゅうり コーン | | | ごまドレッシング | しお | |
| 3 | ごまドレッシングサラダ | | | | セロリ にんにく たまねぎ キャベツ | じゃがいも | さとう | こめあぶら | しろワイン しお カレー こしょう ブイヨン | 568 kcal 25.4 g 19.8 g 2.6 g | ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。粟のようにほくほくとした食感が特徴です。 |
| 1 | ひよこまめのカレースープ | ぶたにく ひよこまめ | | にんじん トマト パセリ | | じゃがいも | さとう | こめあぶら | しろワイン しお カレー こしょう ブイヨン | | |
| 9/9 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 1 | とりにくとやさいののもの | ☆とりにく ちくわ | | にんじん さやいんげん | こんにゃく しいたけ だいこん | じゃがいも | さとう | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | 667 kcal 28.8 g 18.1 g 2.7 g | 静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。 |
| 3 | くろはんぺんのおちやあげ | ☆くろはんぺん | | ★おちやのは | | こむぎこ | だいいずあぶら | しお | | | |
| 2 | こまつなのごまあえ | | 1, 2年: 1枚 その他: 2枚 | ★こまつな にんじん | えのきたけ | さとう | ごま | しお しょうゆ | | | |
| 9/10 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | 3 | さばのしおやき | しおさば | | 旬の食材 さば | | | | | | 607 kcal 23.3 g 23.6 g 2.3 g |
| 2 | ひじきに | まぐろあぶらづけ | ひじき | にんじん さやいんげん | しいたけ こんにゃく | さとう | こめあぶら | しょうゆ | | | |
| 1 | かきたまじる | ★たまご | | にんじん | えのきたけ | でんぶん | | だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお | | | |
| 9/13 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | 1 | かぼちゃのクリームスープ | ベーコン とりにく | だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう | かぼちゃ パセリ | たまねぎ | | こめあぶら なまクリーム | しお こしょう ブイヨン | 568 kcal 25.7 g 17.8 g 2.1 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とれます。 |
| 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 | | | フルドレッシング | しお | | |
| 2 | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |

★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 3 年度 8・9 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 ※

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。

Aコース



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・そのた | エネルギーたんぱく質しつしよくえん | 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 | たんすいかがつ | しつ | | | | | | | | | | | | |
| 14 (火) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 富士宮の日 | 598 kcal 23.3 g 18.8 g 1.9 g | 冬瓜は今が旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱を冷ます効果がありません。 | | | | | | | |
| | - | ごはん(うみゃーこめ) | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | あつやきたまご | ★あつやきたまご | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | ごまつなとキャベツのしおこんぶあえ | | しおこんぶ | ★ごまつな | ★キャベツ | | | 旬の食材 冬瓜 | ごま | | | | しお | | | | | | |
| 15 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 583 kcal 24.1 g 16.5 g 2.2 g | かつおは食べやすいように小さく切り、甘酸っぱいごまだれをかけました。酸味は食欲増進につながります。 | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | かつおのごまだれあえ | ★かつおでんぶんつき | | にんじん | しょうが たまねぎ | | 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 | ごぼうのあえもの | | | にんじん | きゅうり | ごぼう | | わふう | ドレッシング | | | しお | | | | | | | |
| 16 (木) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 568 kcal 27.0 g 20.3 g 2.3 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。 | | | | | | | | |
| | - | しょくぱん | | | | | ★しょくぱん | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | ポークビーンズ | ぶたにく ワインナー だいたい | | 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 | トマトケチャップ | トマトフォンデュ | ちゅうのうソース | パイオン | |
| | 2 | さやいんげんとベーコンのソテー | ベーコン | | さやいんげん | コーン たまねぎ | | | | こめあぶら | | | しお | こしょう | しょうゆ | | | | | |
| 17 (金) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 627 kcal 21.8 g 15.9 g 2.3 g | カレー粉などの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。 | | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | ポークカレー | ぶたにく | だっしふんにゆう | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ | | じゃがいも | さとう | こめあぶら | | | あかワイン | しお | こしょう | チャツネ | ちゅうのうソース | | | |
| | 3 | かいそうサラダ | | かいそう | きゅうり | コーン | | | 旬の食材 じゃがいも | | | | しお | ソルトおぼろドレッシング | | | | | | |
| 21 (火) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 652 kcal 28.3 g 14.3 g 2.3 g | 9月21日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。 | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | ほっけのひもの | | 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 ★ごまつな | ★キャベツ | | さとう | こめあぶら | しお | | | しょうゆ | | | | | | | |
| 22 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 565 kcal 26.3 g 20.7 g 2.6 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、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましよう。 | | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ★パン | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | にくだんごのトマトソースかけ | にくだんご | | トマト | たまねぎ | | さとう | | トマトケチャップ | | | トマトフォンデュ | あかワイン | ちゅうのうソース | | | | | |
| | 3 | やさいのドレッシングあえ | | | にんじん | ★キャベツ | きゅうり | さとう | こめあぶら | しお | | | す | こしょう | | | | | | |
| 24 (金) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 568 kcal 31.3 g 16.3 g 2.6 g | 豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。 | | | | | | | | |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | ぶたたまごどじに | ぶたにく ★たまご | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ しめじ しらたき | | じゃがいも さとう | | | | | こんごうけずりふし | さけ | しょうゆ | | | | | |
| | 2 | さけのみそやき | さけ | みそ | | | | さとう | | さけ | | | みりん | しょうゆ | | | | | | |
| 27 (月) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 633 kcal 29.1 g 18.0 g 2.4 g | もやし中華和えは酸味があり食欲増進に役立ちます。 | | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | マーボー豆腐 | ぶたにく ★豆腐 みそ | | | にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶかねぎ | | さとう | でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | | | さけ | テンメンジャン | しょうゆ | トウバンジャン | シャンチンタン | | | |
| | 2 | ギョーザ | ぎょうざ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 (火) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 635 kcal 30.0 g 18.6 g 3.1 g | ミートソースは、みんなに人気のメニューです。ソーヤ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 | にんにく セロリ たまねぎ ★マッシュルーム | さとう | | オリーブオイル | | | あかワイン | しお | こしょう | パイオン | デミグラスソース | トマトケチャップ | ちゅうのうソース | エスパニョールソース |
| | 2 | コーンとえだまめのソテー | ベーコン | | | コーン | えだまめ | | こめあぶら | しお | | | こしょう | しょうゆ | | | | | | |
| 29 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 621 kcal 30.9 g 15.2 g 3.5 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よう。 | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | おやごんどのぐ | どりにく ★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 | こんごうけずりふし | さけ | みりん | しお | しょうゆ | | |
| 30 (木) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | | 598 kcal 26.4 g 15.7 g 2.3 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ています。 | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | こうやどろふとやさいののもの | どりにく ちくわ こうやどろふ | | にんじん さやいんげん | だいこん | こんにやく | しいたけ | じゃがいも さとう | | | | こんごうけずりふし | さけ | しょうゆ | | | | | |
| | 2 | やきつくね | つくね | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★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。