

# 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。

## B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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかがつ				しじょう
8/27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 29.9 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。
	-	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		
8/30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
8/31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 23.3 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。
	-	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		
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	ふたキムチいため	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		
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。栗のようにほくほくとした食感が特徴です。
	-	パン					★パン				
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ						ごまドレッシング しお		
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						634 kcal 25.6 g 19.6 g 2.3 g	かば焼きのたれは給食センターで手作りしました。魚が苦手な人も食べやすい味です。
	-	ごはん					★ごはん				
	3	いわしのかばやき	いわし でんぶんつき				さとう でんぶん	だいちあぶら	さけ みりん しょうゆ		
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 21.1 g 14.3 g 2.2 g	食器やトレーに、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い입니다。
	-	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	献立表	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		
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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	だしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	シチュールウ ホワイトルウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう ブイオン		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	1	とりにくとやさいのもの	★とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにやく 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		
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 23.3 g 23.6 g 2.3 g	さば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				
	3	さばのしおやき	しおさば								

★マークはしじょうおかけんないさん、★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。

# 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。

## B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						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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しよつ			ちようみりよう・そた
14 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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。
	-	しよくパン					★しよくパン				
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいず		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 ブイオン		
	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			
15 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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す。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	2	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	3	こまつなとキャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
16 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	かつお	にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	だいずあぶら 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		
17 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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ょう。
	-	パン					★パン				
	2	にくだんごのトマトソースかけ	にくだんご			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		
21 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 カレールー	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		しお	ソイルあおじそドレッシング		
22 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	マーボーどうふ	ぶたにく ★どうふ 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 ショウチンタン		
	3	もやしのちゅうかあえ	ぎょうざ		★こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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。ソテー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 ★マツシュルーム	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう ブイオン 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		
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	3	きりぼしだいこんのわふうサラダ	さけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		わふう ドレッシング	しお		
29 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						585 kcal 27.9 g 18.9 g 3.0 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。
	-	パン					★パン				
	2	しろみざかなフライのパーベキューソース	ホキのフライ			にんにく りんご レモン	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	3	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ コーン		フレンチドレッシング	しお こしょう		
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						598 kcal 26.4 g 15.7 g 2.3 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う。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ ★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 こんごうけずりぶし さけ みりん しお しょうゆ			

★マークはしよくおかけないさん、★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。