



令和 6 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、并料理などを取り入れました。

Bコース



今月の旬の食材: じゃがいも・とうがん・なす・キャベツ・さつまいも

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 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う そ の た	エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ し つ 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				
			たんぱくしつ	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				しつ
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★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	さとう じゃがいも	オリーブオイル	あかワイン しお ちゅうのうソース プイヨン トマトケチャップ	537 kcal 25.1 g 19.6 g 2.1 g 70.6 g	ポークビーンズは、 アメリカの家庭料理 の一つです。本場では 白いんげん豆を使う ことが多いですが、 給食では大豆を使用 しています。
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		コールスロ ドレッシング	しお		
	-	メイプルジャム						ジャム			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん						★ごはん				
28 (水)	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	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。
	③	きゅうりとやしのあえもの				★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	★なす たまねぎ しめじ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン						★パン			
29 (木)	②	ホットドッグのぐ(フランクフルト)	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	538 kcal 22.0 g 22.3 g 3.0 g 66.9 g	フランクフルトと野菜 は、パンにはさんでも おいしく食べられます。
	③	ホットドッグのぐ(やさしい)			にんじん	★キャベツ			しお こしょう		
	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	こんごうけりずりふし プイヨン しお こしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			
30 (金)	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	ごめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ	556 kcal 27.4 g 13.9 g 3.3 g 84.1 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 いつるつる食感の春 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 がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
	-	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	550 kcal 24.0 g 17.5 g 2.2 g 78.1 g	
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	たまねぎとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこだし			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	パン						★パン				
3 (火)	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお しょうゆ カレーこ ケチャップ	562 kcal 28.3 g 10.8 g 3.1 g 73.9 g	大豆を未成熟うちに 収穫したものが枝 豆です。枝つきのま ま扱われることが多 いの「枝豆」といわ れるようになりました。
	③	えだまめいりサラダ				★キャベツ ★きゅうり えだまめ		ごまドレッシング	しお		
	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ	さとう じゃがいも	オリーブオイル	しお こしょう プイヨン しろワイン ケチャップ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	わかめごはん(富士宮産コシヒカリ)						★わかめごはん			
4 (水)	②	ふじさんコロッケ						コロッケ	だいずあぶら	530 kcal 17.3 g 15.1 g 1.9 g 71.3 g	富士宮特産のみや びねぎを使用した、 おいしい味噌汁で す。
	③	そくせきづけ				たくあん ★キャベツ きゅうり			しお		
	①	みやびねぎととうふのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	えのきたけ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			
5 (木)	③	いwashのかんきつに	いわしの かんきつに							529 kcal 22.3 g 13.4 g 2.4 g 82.1 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。
	②	ひじきとだいずのもの	ちくわ だいず	ひじき		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	ごめあぶら しょうゆ		
	①	けんちんじる	☆とうふ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん		ごまあぶら	こんごうけりずりふし しお しょうゆ さけ みりん		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ちゅうかめん						★ちゅうかめん			
6 (金)	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく なると やきぶた		にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし にんにく ★ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ みりん こんごうけりずりふし しお こしょう ガラスープ しょうゆ	556 kcal 31.4 g 15.5 g 2.6 g 79.0 g	給食では、うま味調 味料を使わずに肉や 野菜のだしを上手に 使ってラーメンスー プを作っています。
	③	こざかないあおりのポテトビーンズ	だいず	あおりに ぼし			じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			
	①	こうやどうふとやさしいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけりずりふし さけ しょうゆ	576 kcal 28.3 g 15.6 g 2.3 g 88.2 g	
②	やきつくね	つくね									
③	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん						★ごはん				
10 (火)	①	おやこどんのぐ	とりにく なると ★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	575 kcal 27.8 g 15.3 g 2.6 g 84.7 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。
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			

ふるさと給食の日

★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くざいをしようするよいです。

