

令和 7 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。

Aコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: いわし・さけ・じゃがいも・とうがん・なす・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 🍴

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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						
			たんぱくしつ	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					
8/27 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							546 kcal 22.0 g 19.1 g 1.6 g 74.0 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う。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	🍷さばのたつたあげ🍷	さばのたつたあげ					だいずあぶら					
	③	ゆかりあえ			しそ	キャベツ ☆もやし			しお				
	①	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ★こまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ みりん				
8/28 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							555 kcal 22.4 g 16.0 g 1.9 g 85.6 g	いかの入ったメンチカツです。よく噛むことでいかのうま味を感じることができます。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	いかメンチカツ	いかメンチカツ					だいずあぶら					
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお				
	①	とうにゆういりこんさいのみそする	とりにく とうふ とうにゆう みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
8/29 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							587 kcal 29.9 g 23.7 g 2.6 g 69.0 g	食欲増進効果のあるカレー粉を使ってチキンのカレー焼きを作りました。	
	-	パン					☆パン						
	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 カレーこ しょうゆ ケチャップ				
	③	コーンとえだまめのソテー				えだまめ コーン		あぶら	しお こしょう しょうゆ				
	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ				
1 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							607 kcal 26.4 g 19.1 g 2.0 g 86.5 g	今日のからあげは塩こうじを使いました。こうじを使うことでやわらかく仕上がります。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	とりにくのしおからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しおこうじ				
	③	やさしいごまあえ			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお 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 しじたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ				
2 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							569 kcal 27.5 g 15.9 g 2.4 g 84.3 g	旬のなすをおいしく食べられるように工夫しました。豚肉や厚揚げと一緒に食べてみましょう。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	ぶたにくとなすのあまからいため	☆ぶたにく あつあげ		にんじん あおピーマン	☆なす たけのこ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ				
	①	じゃがいもとたまねぎのみそする	みそ			たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	じゃがいも		いりこ				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
3 (水)	-	パン					☆パン				574 kcal 27.2 g 22.6 g 2.7 g 72.7 g	オニオンスープはたまねぎをよく炒めて甘みと香ばしさが出るように調理しています。	
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ					ケチャップ ウスターソース あかワイン					
	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 セロリ たまねぎ		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				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
4 (木)	-	むぎごはん					☆むぎごはん				559 kcal 24.2 g 17.4 g 2.4 g 80.7 g	ビビンバはお肉とナムルを混ぜて食べることで野菜をおいしく食べることができます。	
	②	ビビンバのぐ(にく、きりぼしだいこん)	☆ぶたにく		にんにく しょうが だいこん		さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン				
	③	ビビンバのぐ(ナムル)			★こまつな にんじん	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ				
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ			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				
	-	おこめのムース					★ムース						
5 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							614 kcal 24.1 g 17.7 g 2.5 g 94.5 g	赤、緑、黄色の食材を使って彩りの良いカラフルサラダにしました。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	①	ハヤシライスのぐ	☆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	ハヤシルウ	あぶら	あかワイン デミグラスソース ブイヨン しお ちゅうのうソース こしょう				
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり コーン キャベツ		イタリアンドレッシング	しお				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
8 (月)	-	ごはん					☆ごはん				541 kcal 24.8 g 15.0 g 2.3 g 80.9 g	豚玉子とじ煮に使われる卵は富士宮産です。地元恵みに感謝していただきます。	
	①	ぶたたまごとじに	★たまご ☆ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ しめじ	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			にんじん	☆きゅうり だいこん		わふうドレッシング	しお				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん						
9 (火)	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なんと		にんじん ★こまつな	☆もやし しょうが ねぶかねぎ にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ がらすープ しお ケイトンタン		572 kcal 29.0 g 15.4 g 2.6 g 86.1 g	大豆が苦手な人が多いと聞くので、のり塩味でおいしく食べてもらえるよう考えました。	
	③	あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	しお				
	②	オレンジ				オレンジ							
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	パン					☆パン						
10 (水)	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		624 kcal 29.8 g 24.7 g 2.3 g 79.5 g	コーンシチューなどに使うルウは調理員さんが約1時間かけて作ってくれています。	
	③	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー			キャベツ エリンギ		あぶら	しお こしょう しょうゆ				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	パン					☆パン						
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン				

★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ていです。

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ゅうじょうたんすいじょうたん	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とになる食品				
			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			
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	607 kcal 28.6 g 20.7 g 2.3 g 80.6 g	富士宮の日の給食です。富士宮産の卵や豚肉、葉ねぎを使用する予定です。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ			
	③	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		★きゅうり	さとう	しお しょうゆ す			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも	いりこ			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					549 kcal 29.4 g 13.5 g 2.6 g 81.4 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				
	③	★さけのしおやき★	しおさけ					あぶら			
	②	ごもくきんぴら	★ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま			
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいもだんご	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					547 kcal 27.3 g 19.0 g 2.8 g 71.5 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。	
	-	ナン	1～2年:50g 3～5年:70g 6年・先生:100g				ナン				
	①	キーマカレー	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	カレールウ	あぶら しお チャツネ カレー ウスターソース プイオン			
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり	コーン	あおじそドレッシング しお			
	②	きゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
17 (水)	-	わかめごはん					★わかめごはん		549 kcal 20.2 g 17.5 g 2.0 g 82.7 g	ふるさと給食の日です。毎年この時期は静岡県産の冬瓜が入ります。	
	②	ふじさんコロッケ					★コロッケ	だいずあぶら			
	③	そくせきづけ				キャベツ ★きゅうり たくあん		しお			
	①	とうがんとぶたにくのみそしる	★ぶたにく みそ あぶらあげ		★はねぎ にんじん	★とうがんと		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
18 (木)	-	ごはん					★ごはん		565 kcal 29.0 g 16.6 g 3.0 g 78.0 g	食欲が増すように香辛料を使った豚キムチ炒めにしました。	
	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	あぶら ごまあぶら			
	①	うずらたまごいりちゅうかスープ	うずらたまご なると		★こまつな	たけのこ きくらげ えのきたけ ねぶかねぎ		さけ みりん がらスープ ケイntonタン しょうゆ しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	こくとうパン					★こくとうパン				
19 (金)	-	なつやさいのピザソースチーズカップやき	ハム	チーズ	トマト バジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ★なす エリンギ にんにく	さとう じゃがいも	ケチャップ ウスターソース こしょう	576 kcal 28.1 g 17.9 g 2.8 g 82.7 g	フルーツゼリーミックスは3種類のカットゼリーを合わせて彩りよくしました。	
	①	ひよこめいりやさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	ひよこめ	こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう プイオン しょうゆ			
	③	フルーツゼリーミックス					レモンゼリー なしゼリー ももゼリー				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
22 (月)	-	ガバオライスのぐ	とりにく だいず		あかピーマン きピーマン バジル	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	598 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g 79.9 g	新メニューのガバオライスです。深皿にご飯をよそって、ガバオライスの具と目玉焼きをのせて食べましょう。	
	②	めだまやき	★めだまやき					さけ しお こしょう トウバンジャン しょうゆ オイスターソース			
	①	はるさめスープ	こんな風に 食べてみてね		にんじん ★はねぎ	たけのこ えのきたけ	はるさめ	さけ みりん がらスープ ケイnton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				
24 (水)	-	こうやどうふとやさいのもの	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 しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	606 kcal 26.0 g 19.0 g 2.2 g 87.9 g	こいわしは骨ごと食べることができるのでカルシウムをとることができます。よく噛んで食べましょう。	
	②	★こいわしフライ(2匹)★			こいわしフライ			だいずあぶら			
	③	もやしのかおりあえ			しそ	★もやし ★きゅうり		しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
25 (木)	①	かぼちゃいりミルクスープ	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	606 kcal 25.2 g 24.1 g 2.3 g 78.1 g	かぼちゃは夏が旬の野菜です。皮にも栄養があるので、今日は皮ごと使用しました。	
	②	にくだんごトマトソースかけ(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ			
	③	フレンチサラダ			にんじん	★きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
26 (金)	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	595 kcal 26.8 g 18.4 g 2.4 g 85.0 g	ブロッコリーは塩ゆですることでブロッコリーの甘味を引き出しています。	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお			
	①	かきたまじる	★たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん	だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし しお さけ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
29 (月)	③	あじつけがんも	あじつけがんも		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふるさと給食の日 	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。	
	②	ぶたにくとこんにやくのわふういため	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	あぶら ごま ごまあぶら			
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	★さつまいも	いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん				
30 (火)	①	しろごまタンメンスープ	★ぶたにく みそ		★チンゲンサイ	たけのこ ★もやし にんにく しょうが ねぶかねぎ きくらげ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 kcal 30.7 g 20.2 g 3.1 g 80.4 g	今日のラーメンスープは、ごまをたっぷり使って風味よく仕上げました。	
	②	むししゅうまい(2こ)	しゅうまい								
	③	わかめのナムル		わかめ	にんじん	★きゅうり	さとう	ごまあぶら しお しょうゆ す			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				

★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ていです。