

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、丼料理などを取り入れました。

Bコース

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

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						ちようみりよう・そなた	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				
8/28 (木)	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 うゆ さけ みりん	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野菜をおいしく食べることができま す。	
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	むぎごはん					☆むぎごはん						
	②	ビビンバのぐ(にく、きりほしだいこん)	☆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				
8/29 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				★ムース			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	やさしいおしおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ	☆きゅうり	ごま	しお				
1 (月)	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	とりにく とうふ とうにゅう 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		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でるよう調理していま す。	
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	パン					☆パン						
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ウスターソース あかワイン				
2 (火)	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	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。	
	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 しお こしょう				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ごはん					☆ごはん						
3 (水)	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	だいずあぶら	しおこうじ		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。	
	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	しいたけ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				☆ごはん					
4 (木)	-	ごはん						☆ごはん			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。	
	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しる	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									
5 (金)	-	パン						☆パン			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 えましました。	
	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			
8 (月)	-	チョコクリーム						チョコクリーム			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。	
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ちゅうかめん						☆ちゅうかめん					
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なた		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 ガラスープ しお ケイトンタン				
9 (火)	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	だいずあぶら	しお	541 kcal 24.8 g 15.0 g 2.3 g 80.9 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 えましました。	
	②	オレンジ						オレンジ					
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ごはん						☆ごはん					
10 (水)	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		556 kcal 25.1 g 16.3 g 2.5 g 78.1 g	こってりとした麻婆豆腐にはさっぱりと した春雨サラダを組み合わせていま す。	
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり 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									
	-	ごはん						☆ごはん					
9 (火)	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		541 kcal 24.8 g 15.0 g 2.3 g 80.9 g	豚玉子と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 しょう。	
	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									
	-	むぎごはん						☆むぎごはん					
10 (水)	①	マーボーどうふ	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ねぶかねぎ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン		556 kcal 25.1 g 16.3 g 2.5 g 78.1 g	こってりとした麻婆豆腐にはさっぱりと した春雨サラダを組み合わせていま す。	
	③	はるさめサラダ			にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	むぎごはん						☆むぎごはん					

★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。

日曜日	食育番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりよう・そた	エネルギー たんぱくし 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				
11 (木)	-	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 パイオン			
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			あおじろドレッシング しお			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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				
16 (火)	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 こんにゃく	じゃがいも		いりこ		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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	③	さけのしおやき	しおさけ				あぶら					
17 (水)	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 こんにゃく	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん		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	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 みりん しょうゆ しお				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	こくとうパン					★こくとうパン					
18 (木)	②	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			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。
	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 パイオン 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								
19 (金)	-	わかめごはん					★わかめごはん				565 kcal 29.0 g 16.6 g 3.0 g 78.0 g	毎月19日は 食育の日
	②	ふじさんコロッケ				キャベツ ☆きゅうり たくあん		だいずあぶら				
	③	そくせきづけ				★はねぎ にんじん	★とうがん		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		いりこ			
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							606 kcal 25.2 g 24.1 g 2.3 g 78.1 g	第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。
	-	パン					★パン					
	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	しお こしょう パイオン しろワイン	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		
	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					
24 (水)	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		598 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g 79.9 g	かぼちゃは夏が旬の 野菜です。皮にも栄 養があるため、今日 は皮ごと使用しまし た。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	②	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	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			
25 (木)	③	めだまやき	★めだまやき								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。
	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					
26 (金)	①	こうやどうふとやさいのにも	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 こんにゃく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		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	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								
29 (月)	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん				595 kcal 26.8 g 18.4 g 2.4 g 85.0 g	ブロccoliは塩ゆ ですることによって ブロccoliの甘味を 引き出しています。
	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	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン			
	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			
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							581 kcal 22.9 g 15.8 g 1.8 g 91.9 g	ふるさと給食の日
	-	ごはん					★ごはん					
	③	あじつけがんも	あじつけがんも									
	②	ぶたにくとこんにゃくのわふういため	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん			
30 (火)	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		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。	

★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。