

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。

中コース



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	食番番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひこと
			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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
8/27 (水)	- 牛乳									693 kcal 26.2 g 22.1 g 1.8 g 99.5 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 鰯の竜田揚げ	さばのたつたあげ						だいたずあぶら			
	③ ゆかり和え				しそ	キャベツ	☆もやし		しお		
① すまし汁	とうふ かまぼこ			にんじん	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)	- 牛乳									820 kcal 38.7 g 29.9 g 3.8 g 106.9 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 チキンのカレー焼き	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 コーンと枝豆のソテー				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	ウイナー			にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう		しお こしょう 醤油 しろワイン ケチャップ		
- チョコクリーム							チョコクリーム				
8/29 (金)	- 牛乳									700 kcal 28.8 g 18.8 g 2.8 g 108.8 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。
	- 麦ごはん						☆むぎごはん				
	② ビビンバの具(肉、切り干し大根)	☆ぶたにく			にんにく しょうが	だいこん		あぶら こま あぶら こま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③ ビビンバの具(ナムル)				☆こまつな にんじん	☆もやし			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 ケイロんたん しょうゆ しお こしょう		
- お米のムース							☆ムース				
9/1 (月)	- 牛乳									707 kcal 32.4 g 17.6 g 2.8 g 111.5 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 豚肉となすの甘辛炒め	☆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		あぶら こま あぶら	さけ しょうゆ		
	① じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ			たまねぎ しめじ ねぶかねぎ		じゃがいも		いりこ		
9/2 (火)	- 牛乳									772 kcal 34.9 g 28.1 g 3.6 g 103.6 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。
	- 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		
	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 ハセリ	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 醤油 しお こしょう			
9/3 (水)	- 牛乳									757 kcal 31.0 g 21.6 g 2.4 g 114.6 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 鶏肉の塩から揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく			だいたずあぶら	しおこうじ		
	③ 野菜のごま和え				にんじん ☆こまつな	☆もやし			さとう ごま		
① 沢煮椀	☆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			
9/4 (木)	- 牛乳									726 kcal 27.4 g 19.3 g 2.3 g 116.4 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							だいたずあぶら		
	③ 野菜の塩昆布和え				しおこんぶ		キャベツ ☆きゅうり		ごま しお		
① 豆乳入り根菜のみそ汁	とりにく とうふ とうじゅう 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			
9/5 (金)	- 牛乳									693 kcal 30.9 g 17.3 g 2.7 g 107.8 g	豚玉子とじ煮に使われる卵は富士宮産です。地元の恵みに感謝していただきます。
	- ごはん						☆ごはん				
	① 豚玉子とじ煮	☆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 切り干し大根の和風サラダ				にんじん	☆きゅうり だいこん			わふうドレッシング しお			
9/8 (月)	- 牛乳									697 kcal 34.6 g 17.1 g 3.2 g 109.1 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。
	- 中華麺						☆ちゅうかめん				
	① 醤油ラーメンスープ	☆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 がらスープ しお ケイロんたん		
	③ 青のりポテトビーンズ	だいたず	あおのり				じゃがいも でんぶん	だいたずあぶら	しお		
② オレンジ					オレンジ						
9/9 (火)	- 牛乳									758 kcal 28.3 g 19.8 g 2.8 g 122.1 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 ハヤシライスの具	☆ぶたにく			にんじん トマト ハセリ	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 醤油 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			
9/10 (水)	- 牛乳									744 kcal 29.4 g 22.1 g 2.5 g 111.0 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。辛みがあるので暑い夏でも食欲がわくメニューです。
	- ごはん						☆ごはん				
	② ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが ねぶかねぎ		でんぶん さとう	だいたずあぶら あぶら	しお さけ コチジャン みりん ケチャップ しょうゆ		
	③ チョレギサラダ		わかめ			キャベツ ☆きゅうり			チョレギドレッシング しお		
① いら玉スープ	☆たまご			にんじん いら	たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん がらスープ しょうゆ しお こしょう			

☆マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質												
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	③	🍷 鮭の塩焼き	しおさけ							あぶら										
	②	五目きんぴら	☆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									
①	芋団子汁	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										
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ナン						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		カレールー	あぶら	しお チャツネ カレー ウスターソース パイオン										
	③	海藻サラダ				かいそう	☆きゅうり コーン				あおじそ ドレッシング しお									
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	②	ツナと玉子のそぼろ	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酢の物			わかめ		☆きゅうり	さとう			しお しょうゆ す									
①	宮汁	☆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										
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	②	豚キムチ炒め	☆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	さけ しょうゆ										
	①	うずら卵入り中華スープ	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										
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	黒糖パン						☆ことうパン												
	②	夏野菜のピザソースチーズカップ焼き	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										
	①	ひよこ豆入り野菜スープ	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 しるワイン 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													
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	わかめごはん						☆わかめごはん												
	②	富士山コロッケ						☆コロッケ	だいずあぶら											
	③	即席漬け				キャベツ ☆きゅうり たくあん				しお										
①	冬瓜と豚肉のみそ汁	☆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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こやどうふ		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										
	②	🍷 かいわしフライ(3層)			こいわし フライ					だいずあぶら										
③	もやしのかおり和え			しそ	☆もやし ☆きゅうり					しお										
24 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						☆パン												
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	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 しるワイン											
	②	肉団子トマトソースかけ(3個)	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										
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	②	ガバオライスの具	とりにく だいず		あかピーマン きピーマン パセリ	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											
	③	目玉焼き	★めだま やき																	
①	春雨スープ	こんな風 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											
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	③	味噌汁	あじつけが んも																	
	②	豚肉とこんにゃくの和風炒め	☆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											
①	さつま芋のみそ汁	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										
29 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	中華麺						☆ちゅうかめん												
	①	白ごま担々麺スープ	☆ぶたにく みそ		☆チンゲンサイ	たけのこ 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ntonタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン											
	②	蒸し焼売(3個)	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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						☆ごはん												
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ											
	③	茹でブロッコリー			ブロッコリー						しお									
①	かき玉汁	★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											

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。