



収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※



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よくえん	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のになる食品				
			たんぱく質	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
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 25.2 g 12.4 g 2.4 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに漬けて焼いています。甘辛い味でご飯が進みます。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ		
	③	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						621 kcal 26.6 g 20.0 g 2.5 g	そばろに使われているツナは、焼津で水揚げされたマグロが原料です。
	-	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん	旬の食材 里芋			
	②	ツナとたまごのそばろ	☆まぐろあぶらづけ ☆たまごそばろ			しょうが		さとう	さけ しょうゆ		
	①	みそけんちんじる	とりにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	★さいとも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 28.7 g 22.4 g 2.9 g	給食の主食は、みなさんの身長から必要な量を計算して出しています。おかずだけでなく、主食もしっかり食べましょう。
	-	パン					パン				
	②	ぶたにくのケチャップあえ	☆ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく コーン	さとう でんぶん	だいたずあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ ソース あかワイン		
	①	ジュリエヌスープ	ハム		にんじん	★キャベツ たまねぎ セロリー			こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しお こしょう		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう	旬の食材 さけ	★ぎゅうにゅう	旬の食材				ほねに気をつけて食べましょう	522 kcal 22.2 g 11.8 g 2.2 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理です。今回はじゃがいもを加えて、食べごたえのある仕上がりにしました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	さけのちゃんちゃん焼き	さけ みそ		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ		
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						634 kcal 23.8 g 16.4 g 2.7 g	カレーのような丼料理は食べやすいので、よくかまずに食べてしまいがちです。意識してかんで食べるようにしましょう。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールーウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ソース		
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイル あおじそドレッシング		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 28.2 g 13.8 g 3.1 g	旬のさつまいもを揚げて、甘辛いたれで和えました。季節の味を楽しみましょう。
	-	ちゅうかめん					ちゅうかめん	旬の食材 さつまいも			
	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	たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ しょうが にんにく	さつまいも さとう でんぶん	だいたずあぶら ごま	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお こしょう がらスープ しょうゆ		
	③	さつまいものあまからあえ							さけ しょうゆ		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 24.2 g 15.3 g 2.2 g	パンサンスーは、酢を使ったさつぱりとした和え物です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	やきどろふのちゅうかに	☆ぶたにく やきどろふ	旬の食材 チンゲン菜	チンゲンサイ にんじん	★ねぶかねぎ たけのこ ☆しいたけ しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお みりん しょうゆ		
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう	1・2年生：1 まい 他学年：2まい	★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	641 kcal 19.4 g 17.1 g 2.1 g	静岡県の特産物、黒はんぺんにはアジ、イワシ、イトヨリダイが丸ごと使われています。カルシウムたっぷりです。
	-	ごはん(ぎぬむすめ)					☆ごはん				
	②	くろはんぺんのおちやあげ	☆くろはんぺん		★おちやは		こむぎこ	だいたずあぶら	しお		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						589 kcal 24.2 g 21.5 g 2.0 g	白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、汁物にして食べると栄養をのがさずとることができます。
	-	パン					パン				
	①	はくさいのクリームに	とりにく ウインナー	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ コーン	こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン		
	③	フルーツミックス				フルーツミックス					
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日	642 kcal 28.2 g 20.3 g 2.2 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには富士宮産の根深ねぎを混ぜ込みました。
	-	ごはん(うみゃーこめ)					☆ごはん				
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ	旬の食材 根深ねぎ	★ねぶかねぎ たまねぎ しょうが		でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	ひじきに	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ☆しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
①	みやじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★はねぎ にんじん	だいこん	じゃがいも		いりこ			





収穫の秋、実りの秋を感じられる献立になるよう工夫しました。旬の食材をたくさん使っています。

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



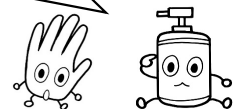
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

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つしよくえん	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のになる食品				
			たんぱく質	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				しつ
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						625 kcal 26.4 g 17.7 g 2.1 g	マーボー豆腐の豆腐の代わりに大根を使ってみました。旬の大根をたっぷりとることができるそうです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	マーボーだいこん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ しょうが にんにく	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 がらスープ		
	③	ナムル				☆もやし きゅうり えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す		
-	おこめのムース						おこめのムース				
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 29.7 g 21.6 g 3.5 g	鶏肉にからめたソースにはレモン果汁を使っています。レモンに含まれるクエン酸は体のつかれをとってくれます。
	-	パン						パン			
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく			パセリ	レモンかじゅう	でんぶん さとう	だいずあぶら しお しょうゆ さけ しょうゆ		
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご			ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぶん	毎日19日 食育の日 こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ しょうゆ		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						599 kcal 27.8 g 19.3 g 2.3 g	旬のさんまが主菜の和食献立です。ごはんとおかず、汁物を上手に組み合わせる食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	さんまのしおやき	さんましおやき		ほねに気をつけて食べましょう				11月24日は和食の日		
	③	こんにやくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん		
①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 28.0 g 13.1 g 3.5 g	肉丼は、豚肉をたっぷり使ったボリュームのある料理です。よくかんで食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	①	にくどんのぐ	☆ぶたにく なると		にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう		11月21日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 さけ しょうゆ みりん		
	③	やさいのじゃこあえ		☆ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ ☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 27.4 g 21.1 g 3.1 g	メンチカツには給食センターで手作りしたソースをかけた。パンにはさんで食べてもおいしいです。
	-	げんりょうまるパン						パン			
	②	メンチカツ	メンチカツ					さとう	だいずあぶら ソース ケチャップ		
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン しお しょうゆ		
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 28.0 g 17.5 g 2.4 g	あじのバリバリ揚げは、しっかり揚げたので丸ごと食べられます。骨に気を付けてよくかんで食べましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)						☆ごはん			
	②	あじのバリバリあげ	あじひもの						だいずあぶら		
	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	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく しめじ ★ねぶかねぎ	さといも		いりこ			
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 23.0 g 14.6 g 2.3 g	サラダは見た目を工夫しました。赤ピーマンやコーンを入れると、彩りがよくなり食欲が増しますね。
	-	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	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお しょうゆ あかワイン ブイヨン デミグラスソース ソース		
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお		
29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						648 kcal 30.5 g 23.7 g 3.1 g	トルティージャはスペインの料理です。卵と具を一つずつカップに入れて、給食センターのオーブンで焼いて作りました。
	-	パン						パン			
	②	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお しょうゆ		
	①	ひよこまめのカレースープ	とりにく		にんじん トマト	★キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	ひよこまめ さとう	こめあぶら	しお しょうゆ しろワイン カレー ブイヨン		
-	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー			
-	ケチャップ							ケチャップ			
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 19.2 g 16.5 g 2.6 g	冬本番はすぐそこです。1日3食をバランスよく食べ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。
	-	なめし						☆なめし			
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん			わふう ドレッシング		
①	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ			

きれいに手を洗おう!!



せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手のこうをしつかり洗おう。指と指の間やつめ、手首もよく洗ってから、水で洗い流そう。



★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。