

※ 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 ※

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

富王宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



やさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

| 日曜日         | 食番<br>番号 | こんだてめい             | はたらき                |         |                        |                    |                      | ちょうみりょう・そのた             | エネルギー<br>たんぱく質<br>しじょう<br>しょくえん<br>たんずいかぶつ | みなさんへの<br>ひこと                                   |   |   |
|-------------|----------|--------------------|---------------------|---------|------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|--|---|---|---|
|             |          |                    | おもに体をつくる<br>もとになる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |                    | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 |                         |  |   |   |   |
|             |          |                    | たんぱく質               | むきしつ    | カロテン                   | ビタミンC<br>食物せんい     | たんずいかぶつ              |                         |  |   | しじょう  |   |
| 8/27<br>(水) | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 546 kcal<br>22.0 g<br>19.1 g<br>1.6 g<br>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        | やさばのたつたあげ          | やさばのたつたあげ           |         |                        |                    |                      | だいたずあぶら                 |  |   |   |   |
|             | ③        | ゆかりあえ              |                     |         | しそ                     | キャベツ               | ☆もやし                 |                         | しお   |   |   |   |
| 8/28<br>(木) | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 555 kcal<br>22.4 g<br>16.0 g<br>1.9 g<br>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             |         |                        |                    |                      | だいたずあぶら                 |  |   |   |   |
|             | ③        | やさいのしおこんぶあえ        |                     | しおこんぶ   |                        | キャベツ               | ☆きゅうり                | ごま                      | しお   |   |   |   |
| 8/29<br>(金) | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 587 kcal<br>29.9 g<br>23.7 g<br>2.6 g<br>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                               |   |   |   |
| 9/1<br>(月)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 607 kcal<br>26.4 g<br>19.1 g<br>2.0 g<br>86.5 g | 今日のからあげは塩こしょうを使いました。こしょう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                    | だいたずあぶら しおこしょう                             |   |   |   |
|             | ③        | やさいのごまあえ           |                     |         | にんにく                   | ☆こまつな              | ☆もやし                 | さとう                     | ごま しお しょうゆ                                 |   |   |   |
| 9/2<br>(火)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 569 kcal<br>27.5 g<br>15.9 g<br>2.4 g<br>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          |         | にんにく                   | ☆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   |
|             | ③        | じゃがいもたまねぎのみそ煮      | みそ                  |         |                        | たまねぎ しめじ ねぶかねぎ     |                      | じゃがいも                   | いりこ  |   |   |   |
| 9/3<br>(水)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 574 kcal<br>27.2 g<br>22.6 g<br>2.7 g<br>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。     |   |
|             | -        | 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                     | コールスロートレッシング                               |   |   | しお  |
| 9/4<br>(木)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 559 kcal<br>27.2 g<br>17.4 g<br>2.4 g<br>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。     |   |
|             | -        | むぎごはん              |                     |         |                        |                    | ☆むぎごはん               |                         |  |   |   |   |
|             | ②        | ビビンバのぐ(に、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                  | にんにく               | ☆もやし                 |                         | ごまあぶら                                      |   |   | しお しょうゆ   |
| 9/5<br>(金)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 614 kcal<br>24.1 g<br>17.7 g<br>2.5 g<br>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                                  |
|             | 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  |
| 9/8<br>(月)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 541 kcal<br>24.8 g<br>15.0 g<br>2.3 g<br>80.9 g | 豚玉子と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        | ぶたたまごとしじ           | ☆たまご ☆ぶたにく かまぼこ     |         | にんにく                   | ☆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        | きりほしだいこんのわふうサラダ    |                     |         | にんにく                   |                    | ☆きゅうり だいこん           |                         | わふうドレッシング                                  |   |   | しお  |
| 9/9<br>(火)  | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 572 kcal<br>29.0 g<br>15.4 g<br>2.6 g<br>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。    |   |
|             | -        | 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       |         | にんにく                   | ☆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 こんごうさけ みりん しょうゆ ガラスープ しお ケイトンタン |
|             | ③        | あおりのポテトビーンズ        | だいたず                | あおりの    |                        |                    |                      | じゃがいも でんぶん              | だいたずあぶら                                    |   |   | しお  |
| 9/10<br>(水) | -        | ぎゅうにゅう             |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                    |                      |                         |  | 624 kcal<br>29.8 g<br>24.7 g<br>2.3 g<br>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。      |   |
|             | -        | パン                 |                     |         |                        |                    | ☆パン                  |                         |  |   |   |   |
|             | ①        | コーンシチュー            | とりにく                |         | にんにく                   | たまねぎ               | コーン                  | じゃがいも こむぎこ              | あぶら  |   |   | しお こしょう   |
|             | 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                                    |

★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                  |         |                          |  |                  | ちょうみりょう・そた  | エネルギーたんぱく質しゅうしょくえんたんずいかぶつ   | 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 |   |   |  |  |   |  |
|           |         |                                       | たんぱく質                 | むきしつ    | カロテン                     | ビタミンC<br>食物せんい                             | たんずいかぶつ          |   |   |  | しゅう  |   |  |
| 11<br>(木) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | <b>富士宮の日</b><br> | 607 kcal<br>28.6 g<br>20.7 g<br>2.3 g<br>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<br>★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   |   |  |  |   |  |
| 12<br>(金) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 549 kcal<br>29.4 g<br>13.5 g<br>2.6 g<br>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。  |  |   |  |
|           | -       | ごはん                                   |                       |         |                          | ★ごはん                                       |                  |   |   |  |  |   |  |
|           | ③       | おさけのしおやき                              | しおさけ                  |         |                          |  |                  | あぶら   |   |  |  |   |  |
|           | ②       | ごもくきんぴら                               | ★ぶたにく<br>さつまあげ        |         | にんじん<br>さやいんげん           | ごぼう こんにゃく                                  | さとう              | あぶら<br>ごま   |   |  | さけ しょうゆ<br>みりん   |   |  |
| 16<br>(火) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 547 kcal<br>27.3 g<br>19.0 g<br>2.8 g<br>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      |                                       |                       |         |                          | ナン   |                  |  |   |  |  |   |  |
| ①         | キーマカレー  | 1~2年: 50g<br>3~5年: 70g<br>6年・先生: 100g | ★ぶたにく                 | チーズ     | にんじん<br>トマト              | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>グリーンピース               | カレールー            | あぶら   | しお チャツネ カレー<br>ウスターソース プイヨン   |  |  |   |  |
| ③         | かいそうサラダ |                                       |                       | かいそう    |                          | ★きゅうり<br>コーン                               |                  |   | あおじぞレタス しお  |  |  |   |  |
| 17<br>(水) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 549 kcal<br>20.2 g<br>17.5 g<br>2.0 g<br>82.7 g   | <b>ふるさと給食の日</b><br>                                 | 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。  |   |  |
|           | -       | わかめごはん                                |                       |         |                          |  | ★わかめごはん          |   |   |  |  |   |  |
|           | ②       | ふじさんコロッケ                              |                       |         |                          |  | ★コロッケ            | だいたいあぶら   |   |  |  |   |  |
|           | ③       | そくせきづけ                                |                       |         |                          | キャベツ<br>たくあん                               | ★きゅうり            |   |   |  |  | しお  |  |
| 18<br>(木) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 565 kcal<br>29.0 g<br>16.6 g<br>3.0 g<br>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。  |  |   |  |
|           | -       | ごはん                                   |                       |         |                          |  | ★ごはん             |   |   |  |  |   |  |
|           | ②       | ぶたキムチいため                              | ★ぶたにく                 |         | にんじん<br>にら               | たまねぎ<br>★もやし<br>キムチ                        | さとう              | でんぶん  |   |  | あぶら<br>ごまあぶら   | さけ しょうゆ                                     |  |
|           | ①       | うずらたまごいりちゅうかスープ                       | うずらたまご<br>なると         |         | ★こまつな                    | たけのこ<br>きくらげ<br>えのきたけ<br>ねぶかねぎ             |                  |   |   |  | さけ みりん<br>がらスープ<br>ケイntonタン しょうゆ<br>しお こしょう                                    |   |  |
| 19<br>(金) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 576 kcal<br>28.1 g<br>17.9 g<br>2.8 g<br>82.7 g   | <b>毎月19日は食育の日</b><br>                             | 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なりました。  |   |  |
|           | -       | こくとうパン                                |                       |         |                          |  | ★こくとうパン          |   |   |  |  |   |  |
|           | 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 パジル<br>かぼちゃ<br>オレガノ  | たまねぎ<br>★なす<br>エリンギ<br>にんにく                | さとう<br>じゃがいも     |   |   |  |  | ケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう                    |  |
|           | ①       | ひよこめいりやさいスープ                          | とりにく                  |         | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ                        | ひよこめ             |   |   |  |  | こんごうけずりぶし<br>しろワイン しお<br>こしょう<br>プイヨン しょうゆ  |  |
| 22<br>(月) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 598 kcal<br>26.6 g<br>20.6 g<br>2.3 g<br>79.9 g   | <b>第3日曜日は「食卓の日」。</b><br><b>家族で食卓を囲みましょう。</b><br> | 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。                             |   |  |
|           | -       | ごはん                                   |                       |         |                          |  | ★ごはん             |   |   |  |  |   |  |
|           | ②       | ガバオライスのぐ                              | とりにく<br>だいたい          |         | あかピーマン<br>きピーマン<br>パジル   | たまねぎ<br>にんにく                               | さとう              | あぶら<br>ごまあぶら  |   |  |  | さけ しお<br>こしょう<br>トウバンジャン しょうゆ<br>オイスターソース   |  |
|           | ③       | めだまやき                                 | めだまやき                 |         |                          |  |                  |   |   |  |  | さけ みりん<br>がらスープ<br>ケイntonタン しょうゆ<br>しお こしょう |  |
| 24<br>(水) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 606 kcal<br>26.0 g<br>19.0 g<br>2.2 g<br>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。  |  |   |  |
|           | -       | ごはん                                   |                       |         |                          |  | ★ごはん             |   |   |  |  |   |  |
|           | ①       | こうやどうふとやさいのにも                         | とりにく<br>ちくわ<br>こうやどうふ |         | にんじん<br>さやいんげん           | だいこん<br>しいたけ<br>こんにゃく                      | じゃがいも<br>さとう     |   |   |  | こんごうけずりぶし<br>さけ<br>しょうゆ  |   |  |
|           | ②       | こいわしフライ(20)                           |                       |         | こいわしフライ                  |  |                  |   |   |  | だいたいあぶら  |   |  |
| 25<br>(木) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 606 kcal<br>25.2 g<br>24.1 g<br>2.3 g<br>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。   |  |   |  |
|           | -       | 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<br>スキムミルク<br>チーズ | かぼちゃ                                       | たまねぎ<br>コーン      | じゃがいも<br>こむぎこ   |   |  | あぶら<br>バター   | しお しょうゆ<br>プイヨン<br>しろワイン                    |  |
|           | 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<br>あかワイン<br>ちゅうのうソース<br>トマトフォンデュ      |  |
| 26<br>(金) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 595 kcal<br>26.8 g<br>18.4 g<br>2.4 g<br>85.0 g   | ブロッコリーは塩ゆですることによってブロッコリーの甘味を引き出しています。  |  |   |  |
|           | -       | ごはん                                   |                       |         |                          |  | ★ごはん             |   |   |  |  |   |  |
|           | 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   |   |  | だいたいあぶら  | しお しょうゆ<br>さけ しょうゆ                          |  |
|           | ③       | ゆでブロッコリー                              |                       |         | ブロッコリー                   |  |                  |   |   |  |  | しお  |  |
| 29<br>(月) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 581 kcal<br>22.9 g<br>15.8 g<br>1.8 g<br>91.9 g   | <b>ふるさと給食の日</b><br>                              | 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。  |   |  |
|           | -       | 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<br>さやいんげん           | こんにゃく<br>ごぼう                               | さとう              | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  |   |  |  | しょうゆ<br>みりん                                 |  |
| 30<br>(火) | -       | ぎゅうにゅう                                |                       | ★ぎゅうにゅう |                          |  |                  |   | 607 kcal<br>30.7 g<br>20.2 g<br>3.1 g<br>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。  |  |   |  |
|           | -       | ちゅうかめん                                |                       |         |                          |  | ★ちゅうかめん          |   |   |  |  |   |  |
|           | ①       | しろごまタンメンスープ                           | ★ぶたにく<br>みそ           |         | ★チンゲンサイ                  | たけのこ<br>★もやし<br>にんにく しょうが<br>ねぶかねぎ<br>きくらげ | さとう              | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  |   |  | こんごうけずりぶし<br>さけ<br>しょうゆ しお<br>こしょう<br>みりん ケイntonタン<br>がらスープ テンメンジャン<br>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   |  |  |   |  |

★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。