



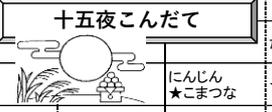
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

富士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	食卓番号	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
1 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					540 kcal 27.7 g 20.9 g 2.4 g 68.4 g	きのこが苦手という 声がよく届きます。今 日は食べやすいよう にデミグラスソースで 味付けしました。		
	-	こくとうパン				☆こくとうパン					
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	さとう			あかワイン デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース	
	③	キャベツとコーンのソテー				コーン ★キャベツ	あぶら			しょうゆ しお こしょう	
2 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					600 kcal 21.8 g 14.8 g 2.1 g 98.6 g	うずらのたまごは少 しずつよくかんで食 べましょう。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	①	ちゅうかあんかけのぐ	☆ぶたにく なるど うずらたまご		にんじん ☆チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん			あぶら ごまあぶら しお こしょう さけ ケイトンタン しょうゆ オイスターソース	
3 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					618 kcal 23.0 g 13.9 g 2.0 g 103.8 g	10月6日は十五夜で す。満月に見立てた 肉団子やかまぼこ、 デザートを取り入れ たお月見献立を味わ いましょう。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	にくだんごのおろしソースかけ(ひとり2こ)	にくだんご	<b>十五夜こんだて</b> 		だいこん	さとう でんぶん			さけ みりん しょうゆ す	
	③	キャベツとちくわのいために	ちくわ	にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	あぶら			しお しょうゆ	
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ	にんじん	だいこん しいたけ	さといも				だしこんが みりん さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ	
6 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					544 kcal 24.2 g 19.6 g 2.9 g 73.3 g	いかは歯ごたえがあ るので、よくかんで食 べましょう。キャベツ に味はつけてありま せん。ソースをかけて 食べましょう。		
	-	パン				☆パン					
	②	いかフライ	いかフライ				だいずあぶら				
	③	ゆでキャベツ			★キャベツ					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 たまねぎ セロリ					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	
7 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					551 kcal 22.0 g 17.4 g 2.2 g 80.4 g	かば焼きの甘辛いタ レはごはんがすすむ と好評です。いわし の小骨に気を付け て、ごはんと一緒に よくかんで食べましょ う。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	いわしのかば焼き	いわしのひらき でんぶんつき				さとう でんぶん			だいずあぶら さけ みりん しょうゆ	
	①	たまねぎとこまつなのみそしる	とうふ みそ	★こまつな	たまねぎ	★キャベツ ☆きゅうり				しお いりこ	
8 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					602 kcal 24.6 g 15.1 g 2.3 g 97.4 g	毎月大人気のカレー です。大きな釜でた くさんの具材を煮込 むので、うまみがた っぷり詰まったカレ ーができます。		
	-	むぎごはん				☆むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ			あぶら しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	
9 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					602 kcal 28.1 g 22.6 g 2.6 g 77.1 g	オレンジには、風邪 を予防するビタミンC がたっぷりです。お やつやデザートに取 り入れるといいです ね。		
	-	パン				☆パン					
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも			マヨネーズ しょうゆ しお こしょう	
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	セロリ たまねぎ ★キャベツ				こんごうけずりぶし こしょう しろワイン ブイヨン しお しょうゆ	
10 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					615 kcal 30.7 g 21.4 g 2.2 g 85.8 g	富士地域高校生によ る給食コンテストで最 優秀賞を受賞したメ ニューです。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	やみつきたれどり	とりにく			しょうが	でんぶん さとう			だいずあぶら ごま しお こしょう しょうゆ みりん	
14 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					572 kcal 26.2 g 16.3 g 2.6 g 81.0 g	中国語で「パン」は和 える、「サン」は数字 の三、「スー」は糸の ように細く千切りに する、という意味があ ります。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく ★とうふ みそ		にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン しょうゆ	
15 (水)	 給食はありません 										
16 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					617 kcal 25.4 g 28.0 g 2.1 g 72.0 g	昨年のシュガーパイ に引き続き、手作り パイにチャレンジしま した。美味しく楽し く食べてもらえるよう にしています。		
	-	げんりょうパン				☆パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ			あぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しろワイン

★マークはアレルギーのないさん、★マークはふじのみやさんのしよぐさいをしようするよていです。



※ 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 ※

爽りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

今月の旬の食材：いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり 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	しつ			
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 21.8 g 16.8 g 2.2 g 79.1 g	ひじきや豆をおいしく 食べてもらえるよう に、うまみが出る豚 肉や油揚げを入れま した。
	-	ごはん				★ごはん			第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。		
	②	やきつくね	つくね								
	③	だいちのいそに	★ぶたにく だいち あぶらあげ	ひじき	にんじん	さいやいんげん	さとう	あぶら			
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 27.1 g 24.5 g 1.9 g 73.0 g	おせんべいのように パリパリと食べられ るよう、じっくり揚げま した。ごはんと一緒に よくかんで食べま しょう。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	あじのバリバリあげ	あじのひもの					だいちあぶら			
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						584 kcal 26.9 g 19.0 g 2.1 g 82.0 g	ミートソースは手作 りのルーを使ってい ます。味にコクが出 ます。
	-	ソフトめん					★ソフトめん				
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	あかワイン しお しょう ブイオン ケチャップ ウスターソース		
	③	イタリアンサラダ			にんじん	★キャベツ ☆きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング	しお		
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						600 kcal 22.8 g 21.5 g 2.6 g 83.1 g	れんこんはビタミンC が多い野菜です。大 きく空いた穴は、泥 の中で育つれんこん が成長に必要な空 気を取り入れるため のものです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのしおやき	さば								
	③	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さいやいんげん	れんこん	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん		
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						641 kcal 27.6 g 23.0 g 2.1 g 84.1 g	ルーローハン台湾 の料理です。写真 のように深皿にごは んをよそい、野菜と あんかけをのせて、 混ぜながら食べて みましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ルーローハンのぐ(にくたまご)	★ぶたにく うずらたまご			にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ す オイスターソース		
	③	ルーローハンのぐ(やさい)		★こまつな	★キャベツ				しお		
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 26.8 g 18.6 g 1.9 g 72.4 g	メンチカツと野菜の レモン和えを、パン にはさんで食べると、 栄養をしっかりと ることができて います。
	-	パン					★パン				
	②	メンチカツのぐ(メンチカツ)	メンチカツ						だいちあぶら		
	③	メンチカツのぐ(やさいのレモンあえ)			にんじん	★キャベツ レモン			ごま しお しょうゆ		
27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 26.1 g 18.6 g 2.6 g 89.2 g	さつまいもがおい しい季節です。秋の 味覚を楽しみましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたにくとさつまいものあまからあえ	★ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう ★さつまいも	だいちあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 19.1 g 14.7 g 1.7 g 89.6 g	11月2日は十三夜 です。別名「栗名月」と も呼ばれることから、 今回は栗を使った 「栗ご飯」にしました。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたにくとさつまいものあまからあえ	★ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう ★さつまいも	だいちあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 26.9 g 18.3 g 2.0 g 75.7 g	富士宮焼きそばは人 気メニューの一つで す。焼きそばはとも も重いので、釜で混 ぜるときは、二人がかり で混ぜています。
	-	ぱんりょうパン					★ぱん				
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく	あおさのりい いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	③	とりにくとかぶのスープ	とりにく		にんじん ★かぶのは パセリ	たまねぎ ★かぶ			こんごうけずりぶし ブイオン しお しょう ゆ		
30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						596 kcal 27.0 g 18.4 g 2.0 g 83.8 g	ジャージャン豆腐と は、中国料理のひと つで、家庭でよく食 べられる豆腐料理とい う意味です。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ジャージャン豆腐	★ぶたにく あつあげ		にんじん ★チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお しょうゆ たらこ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース		
	③	もやしとはるさめのちゅうかあえ			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 しょうゆ す		
31 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 26.0 g 17.9 g 1.8 g 91.6 g	かつおの旬は2回あ ります。脂がのった 秋の戻りカツおは、 濃厚な味わいあり ます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	かつおのりょうあげ	かつおフライ						だいちあぶら		
	③	キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ			わふう ドレッシング		

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよていです。