

※ 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 さつまいも りんご

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう たんすいじふつ	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	たんすいじふつ			
(木)	1	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬のれんこんを食べやすいゆき肉とあわせてフライにしました。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。
		- ごはん				ごはん			
		② れんこんのはさみフライ	れんこんのはさみフライ			だいずあぶら		576 kcal 21.5 g 18.5 g 2.3 g 83.8 g	
		③ やさいとツナのかおりあえ	まぐろあぶらづけ	しそ	キャベツ きゅうり		しお		
		① とうふのすましじる	かまぼこ とうふ	にんじん ★こまつな	しいたけ		だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ みりん しお		
		- ちゅうのうソース					ちゅうのうソース		
(金)	2	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ウインナーと野菜のケチャップいためは、パンにはさんでもおいしく食べることができます。
		- パン				★パン			
		② てりやきチキン	とりにく			さとう	しょうゆ みりん さけ	557 kcal 28.2 g 18.9 g 3.2 g 74.9 g	
		③ ウインナーとやさいのケチャップいため	ウインナー	あおピーマン	たまねぎ		あぶら トマトケチャップ しお		
		① やさいスープ		にんじん パセリ	えのきたけ コーン キャベツ	じゃがいも	こんごうけずりぶし プイオン しお こしょう しょうゆ		
(月)	5	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					新メニューの肉みそ丼の具です。ごはんにかけて食べてみましょう。
		- ごはん				ごはん			
		② にくみそどんのぐ	★ぶたにく みそ だいず		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	さとう あぶら さけ しょうゆ	625 kcal 29.9 g 19.7 g 2.4 g 85.4 g	
		① けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ	
		- チーズ		★チーズ					
(火)	6	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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、ごはんといっしょ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	いわしでんぶんつき			さとう でんぶん	だいずあぶら しょうゆ さけ みりん	566 kcal 24.5 g 17.7 g 2.3 g 80.7 g	
		③ そくせきづけ			キャベツ きゅうり たくあん		しお		
		① とうにゅういりみそじる	とりにく みそ ★とうふ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	だいこん しめじ	いりこ		
(水)	7	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					魚をおいしく食べてもらえるよう、人気のチーズマヨネーズカップ焼きにしました。
		- こくとうパン				★パン			
		② さけのチーズマヨネーズカップ焼き	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マヨネーズ しょうゆ しお こしょう	641 kcal 29.2 g 25.5 g 2.5 g 79.0 g	
		① ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	さとう しょうゆ しお プイオン トマトケチャップ		
		③ フルーツゼリーミックス				ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごゼリー			
(木)	8	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ごぼうとれんこんを食べやすいように豚肉やさつま揚げといっしょにいためてきんぴらにしました。
		- ごはん				ごはん			
		③ あつやきたまご	★あつやきたまご					555 kcal 21.4 g 17.5 g 2.1 g 82.4 g	
		② ごぼうとれんこんのきんぴら	★ぶたにく さつま揚げ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん	さとう あぶら ごま さけ しょうゆ みりん		
		① キャベツとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	キャベツ えのきたけ	いりこ		
(金)	9	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					中華のメニューに合わせて、フルーツポンチにあんにん風味の豆乳ゼリーを入れました。
		- ごはん				ごはん			
		① ちゅうかあんかけのぐ	★ぶたにく なるとう ずらたまご		にんじん ★チンゲンサイ	にんにく しょうが 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 ケイトンタン さけ しょうゆ オイスターソース	
		② あんにんフルーツポンチ				パインシロップづけ みかんシロップづけ	とうにゅうゼリー カクテルゼリー さとう		
			気をつけて食べよう 						
(火)	13	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬のきのこをたっぷり使った手作りのソースをハンバーグにかけました。
		- パン				★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 トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース	
		③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー		しお		
		① じゃがいもいりやさいスープ	ベーコン		にんじん ★こまつな	たまねぎ	じゃがいも	こんごうけずりぶし プイオン しろワイン しお こしょう	
(木)	15	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					おせんべいのようにパリパリと食べられるよう、じつり揚げました。ごはんといっしょ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			だいずあぶら	610 kcal 25.6 g 25.6 g 1.9 g 73.7 g	
		③ やさいのごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう ごま	しお しょうゆ	
		① だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ	いりこ		
(金)	16	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ルーローハンはいわんの料理です。深皿にごはんをよそい、野菜とあんかけをのせて、まぜながら食べてみましょう。
		- ごはん				ごはん			
		② ルーローハンのぐ(にく・たまご)	★ぶたにく なるとう ずらたまご		にんじん しょうが ねぶかねぎ 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		
		① はるさめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	★もやし	はるさめ	さけ ガラスープ ケイトンタン みりん しお こしょう しょうゆ	

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

※ 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 さつまいも りんご

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちやうみりやう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん 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	たんすいかぶつ	しつ			
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					625 kcal 25.3 g 23.9 g 2.0 g 84.5 g	りんごがおいしい季節です。皮にも栄養があるため、給食では皮つきのまま提供しています。
	-	パン				パン				
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター なまクリーム		
	③	コーンとえだまめのソテー			コーン	えだまめ		あぶら		
	②	りんご			りんご			しお		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					566 kcal 25.3 g 16.1 g 1.8 g 83.0 g	フライなどの揚げ物にはさっぱりとしたあえ物を組み合わせています。
	-	ごはん				ごはん				
	②	かつおのりょうしあげ	かつおのりょうしあげ					だいずあぶら		
	③	やさいのゆかりあえ			しそ	☆もやし きゅうり		しお		
	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん	こんごうけずりふし みりん さけ しお		
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					608 kcal 21.0 g 18.3 g 1.7 g 84.5 g	10月23日は十三夜です。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(2こ)	にくだんご		だいこん	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ	さといも	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ		
22 (木)	-	つきみクレープ				つきみクレープ				きゅうしょくはありません
	-	ごはん				ごはん				
	②	にくだんごのおろしソースかけ(2こ)	にくだんご		だいこん	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ	さといも	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ		
23 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					583 kcal 24.9 g 21.7 g 2.7 g 74.4 g	ひじきは苦手な人が多いと聞くので、ペーコンといっしょにいただきます。ペーコンのうま味でおいしく食べられます。
	-	ごはん				ごはん				
	③	めさばのしおやき	しおさば							
	②	ひじきとペーコンのいために	ペーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
	①	さわにわん	☆ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ たけのこ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						きゅうしょくはありません
	-	ごはん				ごはん				
	②	にくだんごのおろしソースかけ(2こ)	にくだんご		だいこん	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ	さといも	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ		
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 26.5 g 18.2 g 2.4 g 89.9 g	ミートソースは手作りのルウを使っています。味にコクが出ておいしいミートソースになります。
	-	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		
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング		
	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと			
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					594 kcal 26.6 g 21.3 g 1.8 g 78.0 g	ジャージャー豆腐とは、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	ジャージャー豆腐	☆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		
	③	もやしとくわかめのちゅうかあえ		くわかめ	にんじん	☆もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	-	むぎごはん				★むぎごはん				
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					661 kcal 24.1 g 18.0 g 2.4 g 105.5 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、うまみがたっぷりつ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 カレールー	あぶら		
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン		しお		
	②	カスタードアップルパイ				りんごシロップづけ	パイシート カスタードクリーム			
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					546 kcal 23.5 g 22.0 g 2.4 g 68.5 g	香草入りのパン粉を使うことで、ソースなくてもおいしく食べることができます。
	-	パン				★パン				
	②	めしあみぎかなのこうそうフライ	しろみぎかなのこう そうフライ					だいずあぶら		
	③	キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		あぶら		
	①	オニオンスープ	ペーコン		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		
31 (土)	-	チョコクリーム						チョコクリーム		
	-	ごはん				ごはん				
	②	にくだんごのおろしソースかけ(2こ)	にくだんご		だいこん	さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ す		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	だいこん しいたけ	さといも	だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお 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ょうするよていです。