

令和 7 年度 8,9 月分学校給食献立予定表

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、并料理などを取り入れました。

Aコース

※ 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






🍁 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				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質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
8/27 (水)			きゅうしよくはありません。								
8/28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん				☆ごはん			555 kcal	いかに入ったメンチカツです。よく噛むことでいかなのうま味を感じることが出来ます。	
	②	いかメンチカツ	いかメンチカツ				だいたずあぶら		22.4 g		
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお	16.0 g		
①	とうにゅういりこんさいのみそしる	とりにく とうふ とうにゅう 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		1.9 g			
8/29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			587 kcal		
	②	チキンのカレーやき	とりにく		にんにく			しるワイン しお カレーこ しょうゆ ケチャップ	29.9 g		
	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	23.7 g		
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			607 kcal		
	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	でんぶふん	だいたずあぶら	しおこうじ	26.4 g		
	③	やさしいごまあえ			にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	19.1 g		
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			569 kcal		
	②	ぶたにくとなすのあまからいため	☆ぶたにく あつあげ		にんじん 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	27.5 g		
	①	じゃがいもたまねぎのみそしる	みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも		15.9 g		
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			574 kcal		
	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	27.2 g		
	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	22.6 g		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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出来ます。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん			574 kcal		
	②	ビビンバのぐ(にく、きりぼしだいこん)	☆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	24.2 g		
	③	ビビンバのぐ(ナムル)			★こまつな にんじん	☆もやし		しお しょうゆ	17.4 g		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			614 kcal		
	①	ハヤシライスのぐ	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	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 ブイオン しお ちゅうのうソース こしょう		24.1 g
	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	17.7 g		
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			541 kcal		
	①	ぶたたまごじに	★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		24.8 g		
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	☆きゅうり だいこん		わふうドレッシング しお	15.0 g		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						大豆が苦手な人が多く聞くので、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			572 kcal		
	①	しょうゆラーメンスープ	☆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 ガラスープ しお ケイトンタン	29.0 g		
	③	あおのりポテトビーンズ	だいたず	あおのり			じゃがいも でんぶふん	だいたずあぶら	15.4 g		
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			624 kcal		
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	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 ブイオン しるワイン		29.8 g
	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	24.7 g		

★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	ごはん	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しゅうじょうたんぱく質	みなさんへのひとこと			
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品					おもにエネルギーのものとなる食品		
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しつ	
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	エネルギー 607 kcal 28.6 g 20.7 g 2.3 g 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 ★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 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 549 kcal 29.4 g 13.5 g 2.6 g 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か。		
	-	ごはん				★ごはん						
	③	★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 きつたまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま			さけ しょうゆ みりん	
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 547 kcal 27.3 g 19.0 g 2.8 g 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。		
	-	ごはん										
	①	キーマカレー	1~2年: 50g 3~5年: 70g 6年・先生: 100g ★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 チャップン カレー ウスターソース パイオン	
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン					あおじそドレッシング しお	
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 549 kcal 20.2 g 17.5 g 2.0 g 82.7 g	ふるさと給食の日 	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		だいずあぶら				
	③	そくせきづけ			キャベツ ★きゅうり たくあん							しお
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 565 kcal 29.0 g 16.6 g 3.0 g 78.0 g	食欲が増すように香辛料を使った豚キムチ炒めをしました。		
	-	ごはん				★ごはん						
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		にんじん 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	うずらたまごいちゅうかスープ	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 ケイトンタン しょうゆ しお しょうゆ	
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 576 kcal 28.1 g 17.9 g 2.8 g 82.7 g	毎月19日は食育の日 	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しました。	
	-	ごはん										
	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 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	ひよこめいりやさいスープ	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 しろワイン しお しょうゆ パイオン しょうゆ
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 598 kcal 26.6 g 20.6 g 2.3 g 79.9 g	第3日曜日は「食卓の日」。 	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 だいず		あかピーマン きピーマン パジル	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	めだまやき	めだまやき									さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお しょうゆ
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 606 kcal 26.0 g 19.0 g 2.2 g 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もの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	②	★こいわしフライ(2び)★			こいわしフライ						だいずあぶら	
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 606 kcal 25.2 g 24.1 g 2.3 g 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 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 しょうゆ パイオン 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 あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ	
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 595 kcal 26.8 g 18.4 g 2.4 g 85.0 g	ブロッコリーは塩ゆですることで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	だいずあぶら			しお しょうゆ さけ しょうゆ	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						しお	
29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 581 kcal 22.9 g 15.8 g 1.8 g 91.9 g	ふるさと給食の日 	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					あぶら ごま ごまあぶら				しょうゆ みりん
	②	ぶたにくとこんにやくのわふういため	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう					しょうゆ みりん
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー 607 kcal 30.7 g 20.2 g 3.1 g 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 みそ		★テンゲンサイ	たけのこ ★もやし 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 しょうゆ みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン 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。