

《中学校》

令和6年度



# 10月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピを掲載しています。  
\*食品名は、献立ごとに記載しています。  
加工品は一番多いところに含まれています。



富士見市マスコットキャラクター (ふわっぴー)

学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

## 富士見市学校給食センター

日曜日	献立	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	箸	食品名			
							主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる	
1火	ごはん	※ドレッシング	○	マーボー豆腐 いわしのサクサク揚げ 中華サラダ	箸	牛乳	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐 味噌 いわしのサクサク揚げ	生姜 にんにく 椎茸 長葱 もやし 人参 チンゲン菜	ごはん 油 砂糖 ラー油 澱粉 中華ドレッシング	
2水	ホット中華めん		○	味噌ラーメン しゃくしなまん かくや	箸	牛乳	鶏肉 鶏ガラ 味噌	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 長葱	中華めん 油 ラー油 ごま油 しゃくしなまん ごま油 ごま	
3木	コッペパン	※ドレッシング	○	白菜スープ ドライカレーサンド (乳) マセドアンサラダ	箸	牛乳	鶏肉 鶏ガラ 豚肉 鶏肉 大豆	人参 竹の子 さくらげ 白菜 生姜 にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト りんご 人参 とうもろこし きゅうり	春雨 油 生クリーム 澱粉 じゃが芋 フレンチドレッシング	
4金	ごはん		○	すいとん汁 鱈の甘辛だれかけ 豚肉と白滝の炒め物	箸	牛乳	鯉節 鶏肉 鱈 澱粉付き 豚肉	ごぼう 人参 大根 白菜 長葱 生姜 生姜 人参 白滝 いんげん	すいとん 油 砂糖 澱粉 油 砂糖	
7月	ごはん		○	切干大根の味噌汁 豚肉の甘辛炒め つば漬	箸	牛乳	ベーコン 鯉節 豆腐 味噌 豚肉	人参 玉葱 切干大根 生姜 生姜	ごはん 油 砂糖 ごま 澱粉	
8火	マーブル食パン (ココア)		○	ABCスープ いかのパプリカ揚げ コロコロソテー	箸	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ いか	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ にんにく 枝豆 とうもろこし 人参	食パン マカロニ 澱粉 油 油	
9水	地粉うどん	※醤油	○	肉うどん 野菜のふくら寄せ 白菜のおひたし	箸	牛乳	豚肉 昆布 鯉節 油揚げ 野菜のふくら寄せ	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長葱 小松菜 白菜 人参 きゅうり	うどん 澱粉	
10木	人参おかかごはん		○	野菜たっぷり汁 さつま芋のかき揚げ 人参おかかごはんの具	箸	牛乳	鯉節 鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 鯉節	人参 ごぼう ごぼう 人参 大根 こんにゃく いんげん 玉葱	ごはん かき揚げ 油 油 ごま	
11金	ごはん	※ドレッシング	○	鶏肉とこんにゃくの煮物 ほっけの塩麹焼き もやしのサラダ	箸	牛乳	鶏肉 鯉節 味噌 ほっけの塩麹漬	ごぼう 人参 大根 こんにゃく いんげん 玉葱 もやし 人参 きゅうり	ごはん 油 砂糖 和風ドレッシング	
15火	ごはん		○	なめこ汁 赤魚の幽庵焼き ごぼうの味噌炒め	箸	牛乳	鯉節 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤魚の幽庵漬 味噌	大根 人参 なめこ 長葱 ごぼう	ごはん 油 砂糖 ごま	
16水	焼きそば (補)コッペパン	※ドレッシング	○	焼きそば 焼きフランクフルト ピーズサラダ	箸	牛乳	豚肉 のり フランクフルト 大豆	人参 玉葱 キャベツ もやし 枝豆 きゅうり	パン 蒸し中華めん 油 コーンクリーミードレッシング	
17木	しめじごはん		○	富士見味噌汁 いかの照り焼き しめじごはんの具	箸	牛乳	鶏肉 鯉節 豆腐 味噌 いか 鶏肉 油揚げ	大根 かぶ 小松菜 長葱 人参 白滝 しめじ 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん じゃが芋 砂糖 油 砂糖	
18金	ごはん		○	秋の味覚カレー (乳) 豆腐ナゲット (2こ) フルーソボンチ	箸	牛乳	鶏肉 ガラスープ チーズ 豆腐ナゲット	人参 玉葱 人参 玉葱 しめじ りんご 黄桃 バイロ 白桃	ごはん 油 さつま芋 小麦粉 バター カレールー 油 りんごゼリー ゼリー	
21月	ごはん	※ドレッシング	○	沢煮鮎 味噌そば 切干大根のサラダ	箸	牛乳	鶏肉 鯉節 昆布 かまぼこ 鶏肉 豚肉 味噌	人参 ごぼう 椎茸 しめじ 糸みつば 玉葱 人参 トマト 切干大根 人参 きゅうり	ごはん 油 砂糖 野菜和風ドレッシング	
22火	ごはん		○	おでん しらす入り玉子焼き (卵) ぎんびらごぼう	箸	牛乳	鯉節 昆布 つみれ 揚げボール ちくわ しらす入り玉子焼き	大根 こんにゃく 人参 ごぼう	ごはん 油 砂糖 ごま	
23水	セルビア献立 胚芽パン	※マヨネーズ	○	ホワイトチョルバ (乳) 白身魚のアイバルソースかけ ルスカサラダ	箸	牛乳	鶏肉 ガラスープ 調理用牛乳 サワークリーム チーズ 白身魚 澱粉付	にんにく セロリー 人参 玉葱 白菜 パセリ にんにく 玉葱 赤ピーマン トマト 人参 きゅうり らっきょう漬	胚芽 パン 油 白いんげん豆 小麦粉 バター 油 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし)	
24木	ごはん		○	けんちん汁 鯖の薬味ソースかけ 小松菜と油揚げの炒め煮	箸	牛乳	鶏肉 鯉節 昆布 豆腐 鯖 澱粉付 油揚げ	ごぼう 人参 大根 長葱 にんにく 生姜 長葱 生姜 こんにゃく 小松菜	ごはん 油 里芋 油 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	
25金	フラワーロール		○	大根ときのこのミネストローネ 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー	箸	牛乳	鶏肉 鶏ガラ ハンバーグ ベーコン	人参 とうもろこし キャベツ 人参 玉葱 生姜 絹さや	ロール パン 油 砂糖 澱粉	
28月	こぎつねごはん		○	富士見だんご汁 富士見メンチカツ こぎつねごはんの具	箸	牛乳	鶏肉 昆布 鯉節 富士見ほうれん草ボール 富士見メンチカツ	人参 玉葱 生姜 絹さや 人参 ごぼう 椎茸	ごはん 油 油 砂糖	
29火	ごはん		○	里芋とかぶのそぼろ煮 鯖の文化干し 白滝ともやしのきんぴら	箸	牛乳	鶏肉 鯉節 豆腐揚げ 鯖の文化干し	生姜 人参 玉葱 かぶ 人参 白滝 もやし	ごはん 油 里芋 砂糖 澱粉 油 砂糖 ごま 澱粉	
30水	地粉うどん		○	豚肉とごぼうの味噌うどん 大学芋 (2こ) ホットチキンサラダ	箸	牛乳	豚肉 鯉節 油揚げ 味噌 鶏肉 ささ身	人参 ごぼう えのき 生姜 長葱 キャベツ きゅうり	うどん 地粉 油 小麦粉 バター 生クリーム 油 ごま	
31木	イギリス黒パン	※ドレッシング	○	鶏肉のパンキンシチュー (乳) トマトオムレツ (卵) 大根サラダ	箸	牛乳	鶏肉 ガラスープ 調理用牛乳 トマトオムレツ	人参 玉葱 かぼちゃ しめじ とうもろこし 人参 大根 白菜	黒イ ギリス ごまドレッシング	
計22回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。								平均	中学生 熱量 (kcal) 794kcal たんぱく質 (g) 34.7g

献立予定表のアレルギー表示  
●(卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。  
●パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

●献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881  
●太字の食品名は富士見市で採れたものです。  
※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

## 給食だより 10月23日は、セルビア給食です。

昭和57年10月23日、富士見市がセルビア共和国のシャバツ市と姉妹都市提携を締結しました。  
セルビアは何世紀にもわたって民族が混じり合い、ギリシャやブルガリア、トルコ、ハンガリーからの影響を受けたため、バラエティに富んだ料理を楽しむことができます。今回セルビアの一般的な郷土料理を給食風にアレンジしました。新献立の白身魚のアイバルソースは、肉料理や魚料理にかけるとして、セルビアで親しまれています。パプリカを使用した赤いソースを食べやすくしました。ルスカサラダは8月に親子クッキングでも調理を行い、好評でした。少しでもセルビアの国を感じていただければと思います。



プリアトノ!  
(いただきます)

セルビア語で食事のあいさつは?



ビーロ イエ ウクスノ!  
(ごちそうさまでした)