

《小学校》

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ーを掲載しています。
*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。



学校給食摂取基準			
	低学年	中学年	高学年
熱量(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	21.9	26.8	32.2

富士見市学校給食センター

日曜日	こんだて					食品名						
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	はし	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 野菜のふっくらよせ 中かサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とりガラ とうふ みそ 野菜のふっくらよせ	しょうが にんにく しいたけ 長ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	ごはん 油 さとう ラー油 でんぶん 中かドレッシング				
2 水	ホット中かめん		○	みそラーメン 大学いも(2こ) かくや		牛乳 とり肉 とりガラ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	ホッ かめ とん 油 ラー油 ごま油 さつまいも 油 でんぶん さとう 水あめ 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		牛乳 とり肉 とりガラ ぶた肉 とり肉 大豆	たくあん きゅうり にんじん 竹の子 きくらげ 白菜 しょうが にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご	パコ ン ペ 油 生クリーム でんぶん じゃがいも フレンチドレッシング				
4 金	ごはん		○	すいとん汁 ほっけの塩こうじやき ぶた肉と白たぎのいためもの		牛乳 かつおぶし とり肉 ほっけのしおこうじつけ ぶた肉	しょうが にんじん 白たぎ いんげん にんじん 玉ねぎ 切ほし大根	ごはん 油 さとう				
7 月	ごはん		○	切ほし大根のみそ汁 ぶた肉のあまからいため つぼづけ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ ぶた肉	しょうが しょうが つぼづけ きゅうり	ごはん 油 さとう でんぶん ごま				
8 火	マーブル食パン (ココア)		○	ABCスープ てりやきハンバーグ コロコロソテー		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ハンバーグ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ えだ豆 とうもろこし にんじん	マ カ ロ ニ 油 さとう でんぶん				
9 水	地ごなうどん	※しょうゆ	○	肉うどん さつまいものかきあげ 白菜のおひたし		牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし 油あげ	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ 小松菜	う 地 ご な でんぶん かきあげ 油				
10 木	にんじんおかか ごはん		○	野菜たっぷりすまし汁 いかのてりやき にんじんおかかごはんの具		牛乳 かつおぶし とり肉 とうふ かまぼこ いか 油あげ かつおぶし	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 にんじん ごぼう	ご は ん さとう 油 ごま				
11 金	ごはん	※ドレッシング	○	とり肉とこんにゃくののもの さばのやくみソースかけ もやしのサラダ		牛乳 とり肉 かつおぶし みそ さばでんぶんつき	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく いんげん 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり	ご は ん 油 さとう 油 ごま油 さとう 和風ドレッシング				
15 火	ごはん		○	なめこ汁 いわしのサクサクあげ ごぼうのみそいため		牛乳 かつおぶし とり肉 油あげ とうふ いわしのサクサクあげ みそ	ごぼう 大根 にんじん なめこ 長ねぎ	ご は ん 油 さとう ごま				
16 水	やきそば (コッペパン)	※ドレッシング	○	やきそば やきフランクフルト ピーンズサラダ		牛乳 ぶた肉 のり フランクフルト 大豆	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ えだ豆 きゅうり	パ コ ン ペ むし中かめん 油 コーンクリームドレッシング				
17 木	しめじごはん	※ソース	○	富士見みそ汁 里いもコロッケ しめじごはんの具		牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ みそ とり肉 油あげ	大根 かぶ 小松菜 長ねぎ にんじん 白たぎ しめじ	ご は ん じゃがいも 里芋コロッケ 油 油 さとう				
18 金	ごはん		○	秋のみかくカレー(乳) プレーンオムレツ(卵) フルーツポンチ		牛乳 とり肉 ガラスープ チーズ プレーンオムレツ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ りんご パイン おうとう はくとう	ご は ん 油 さつまいも 小麦こ バター カレールー ゼリー りんごゼリー				
21 月	ごはん	※ドレッシング	○	さわにわん みそそぼろ 切ほし大根のサラダ		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ かまぼこ とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ 糸みつば トマト たまねぎ にんじん 切ほし大根 にんじん きゅうり	ご は ん 油 さとう 野菜和風ドレッシング				
22 火	ごはん		○	おでん とうふナゲット(2こ) きんぴらごぼう		牛乳 こんぶ つみれ あげボール やきちくわ かつおぶし とうふナゲット	大根 こんにゃく	ご は ん じゃがいも さとう 油 さとう ごま				
23 水	セルビアこんだて はいがパン	※マヨネーズ	○	ホワイトチョルバ(乳) 白身魚のアイバルふうソースかけ ルスカサラダ		牛乳 とり肉 ガラスープ ちようり用牛乳 チーズ サワークリーム 白身魚でんぶんつき	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン トマト にんじん きゅうり らっきょうづけ	パ は い が 油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)				
24 木	ごはん		○	けんちん汁 さばの文化干し 小松菜と油あげのいために		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ とうふ さばの文化干し 油あげ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しょうが こんにゃく 小松菜	ご は ん ごま油 さとう				
25 金	フラワーロール		○	大根ときのこのミネストローネ 富士見メンチカツ 野菜ソテー		牛乳 とり肉 とりガラ 富士見メンチカツ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー 大根 トマト しめじ にんじん とうもろこし キャベツ	フ ラ ワ ー 油 油				
28 月	こぎつねごはん		○	富士見だんご汁 赤魚のゆうあんやき こぎつねごはんの具		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ とうふ 赤魚のゆうあんづけ とり肉 かつおぶし 油あげ	にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや にんじん ごぼう しいたけ	ご は ん 油 さとう				
29 火	ごはん		○	里いもとかぶのそぼろに とり肉のガーリックあげ 白たぎともやしのきんぴら		牛乳 とり肉 かつおぶし とうふあげ とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ しょうが にんにく にんじん 白たぎ もやし	ご は ん 油 里いも さとう でんぶん 油 でんぶん 油 さとう ごま でんぶん				
30 水	地ごなうどん		○	ぶた肉とごぼうのみそうどん しゃくしなまん ホットチキンサラダ		牛乳 かつおぶし 油あげ みそ ぶた肉 とりささみ	にんじん ごぼう えのき しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	う 地 ご な しゃくしなまん 油 ごま				
31 木	イギリス くるパン	※ドレッシング	○	とりのパンブキンシチュー(乳) いかのパプリカあげ 大根サラダ		ミ コ ル キ とり肉 ガラスープ ちようり用牛乳 いか	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ にんにく とうもろこし にんじん 大根 白菜	イ 黒 ギ リ ン ス 小麦こ 油 バター 生クリーム 油 でんぶん ごまドレッシング				
計22回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(ほ)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。 ●牛乳の○印は250ccがつかます。(5年・6年・特別支援1年～4年の職員)								平均	低学年	中学年	高学年
									熱量(kcal)	583kcal	641kcal	700kcal
									たんぱく質(g)	26.1g	28.3g	30.5g

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。今回も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ソースとして、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。

セルビア語で食事のあいさつは？



プリアトノ!
(いただきます)



ビーロ イエ ウクスノ!
(ごちそうさまでした)