

令和 元年度 6 月分学校給食献立表

※ 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 ※

Aコース

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギーたんぱく質しよくえん | | | |
|-----|------|------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|---|-------------------|
| | | | おもに体をつくるものになる食品 | | おもに体の調子を整えるものになる食品 | | | | おもにエネルギーのものになる食品 | | |
| | | | 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 | ししつ | |
| 3 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 きゅうり | ★ごはん | はしとスプーンは毎日持ってきてましょう。 | 619 kcal 24.5 g 21.7 g 2.2 g | | | |
| | ② | にくだんごのわふうだれかけ 2こ | にくだんご | ごぼうサラダは、影りがよく、食べやすいです。 | おろししょうが | さとう でんぶん | しよゆう かつおだし さけ | | | | |
| | ③ | ごぼうサラダ | | | にんじん | きゅうり ごぼう | さとう すりごま マヨネーズ | | しお こしよゆう しょうゆ | | |
| | ④ | とうふとこまつなのすましじる | ★とうふ | | ★こまつな | えのきたけ | 富士宮産こしひかり「う宮米」 | | だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお | | |
| 4 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | 富士宮の日 | 667 kcal 31.8 g 20.7 g 1.8 g | | | |
| | ② | かますおちやフライ | ★かますフライ 静岡県産 | 富士宮産 | | ★ごはん | だいやあぶら | | | | |
| | ③ | キャベツとあぶらあげのいために | あぶらあげ 静岡県産 | | にんじん | ★キャベツ | さとう | | こめあぶら | しお かつおだし しょうゆ | |
| | ④ | みやじる | ★ぶたにく ★とうふ 富士宮産 | | にんじん | ★こんやく ごぼう ★だいこん | ★じゃがいも 静岡県産 | | いりこだし あわせみそ | | |
| 5 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | ご飯は左、汁物は右に置く置き方ができていますか。 | 629 kcal 26.7 g 19.4 g 2.8 g | | | |
| | ② | いわしのうめ | いわしのうめ | 旬の食材 いわし | だしをいかに、薄味に心がけています。 | | 梅はくさみをとって、くれしを食べやすくしてくれます。 | | | | |
| | ③ | やさいとちくわのあえもの | ちくわ | | にんじん | ★キャベツ | | | しお しょうゆ | | |
| | ④ | かきたまじる | とうふ ★たまご | わかめ | | えのきたけ たまねぎ | でんぶん | | だしこんぶ しょうゆ さけ こんごうけずりぶし しお | | |
| 6 | ① | ぎゅうにゅう パン | ★ぎゅうにゅう | | | ★パン | カレー味などの香辛料を使った献立で、暑い季節でも食べやすいよう工夫しています。 | 619 kcal 29.4 g 21.7 g 3.0 g | | | |
| | ② | チキンのカレーやき | ★とりにく | 食事前はしっかりと石けんで手を洗いましょう。 | おろしにんにく | 旬の食材 きゅうり | | | しろワイン しお こしよゆう トマトケチャップ | | |
| | ③ | やさいのしおこしよゆうあえ | | | にんじん | ★キャベツ | | | しお こしよゆう | | |
| | ④ | コーンポタージュ | ベーコン | だしふんにゅう | | たまねぎ コーン | ★じゃがいも コーンクリームルウ ホワイトルウ | | こめあぶら なまクリーム | しお こしよゆう しろワイン プイヨン コンソメ かんそうパセリ | |
| 7 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | ふるさと給食の日 | 596 kcal 27.5 g 15.1 g 2.2 g | | | |
| | ② | かつおのなんばんだれかけ | ★かつおでんぶんつき | 旬の食材 パプリカ | ふるさと給食は、静岡県の食材をたくさん取り入れた給食です。 | ★ごはん | | | | | |
| | ③ | きゅうりとツナのあえもの | ★まぐるあぶらづけ 静岡県産 | | にんじん | ★きゅうり | さとう | | だいやあぶら | かつおだし しょうゆ す さけ | |
| | ④ | じゃがいもたまねぎのみそじる | ★じゃがいも 富士宮産 | ★こまつな | | たまねぎ | ★じゃがいも 静岡県産 | | いりこだし あわせみそ | | |
| 10 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | 給食の牛乳は富士宮産100%の牛乳です。富士宮の新鮮な牛乳を飲んで欲しいという生産者の思いが込められています。 | 643 kcal 29.0 g 17.0 g 2.8 g | | | |
| | ② | あつやきたまご | ★あつやきたまご 富士宮産 | 歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。 | 旬の食材 きゅうり | ★ごはん | | | | | |
| | ③ | ひじきとだいやののもの | ★ひじき | にんじん | こんやく えだまめ | さとう | 静岡県産 | | こめあぶら | かつおだし しょうゆ | |
| | ④ | とりごぼうじる | ★とりにく 静岡県産 | 富士宮産 | にんじん | ★ごぼう しいたけ ★だいこん | ★じゃがいも | | | だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし しお かつおだし みりん | |
| 11 | ① | のりのつくだに | ★のりのつくだに 静岡県産 | | | ★ごはん | 食器やトレーに、食べ物がついていないか確認しましょう。 | 627 kcal 31.8 g 16.4 g 3.8 g | | | |
| | ② | ぎゅうにゅう ちゅうかめん | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 きゅうり | ★ちゅうかめん | | | | | |
| | ③ | はるさめサラダ | | | にんじん | ★きゅうり | はるさめ | | さとう | こめあぶら | しお しょうゆ からし す |
| | ④ | しょうゆラーメンスープ | ★ぶたにく となと うずらたまご | | おろしにんにく おろししょうが だけのこ ★キャベツ ねぶかねぎ | おろしにんにく おろししょうが だけのこ ★キャベツ ねぶかねぎ | 静岡県産 | | | さけ みりん シャンチンタン ケイトン タンサイフ しょうゆ しお こしよゆう | |
| 13 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | ふるさと給食の日 | 666 kcal 29.0 g 19.1 g 2.6 g | | | |
| | ② | ぶたたまごとしに | ★ぶたにく ★たまご 富士宮産 | 富士宮産 | ★はねぎ | たまねぎ しめじ しらたき | ★じゃがいも | | さとう | でんぶん | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ |
| | ③ | くろはんべんのおちやあげ | ★くろはんべん | | ★おちやは | | こむぎこ | | だいやあぶら | しお | |
| | ④ | きゅうりとじゃこのすのもの | ★きゅうり 静岡県産 | ★ちりめんじゃこ わかめ | にんじん | ★きゅうり | | | 静岡県産の黒はんべんとお茶を使用しました。 | しお す しょうゆ | |
| 14 | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | | | ★ごはん | | 624 kcal 26.3 g 22.4 g 2.1 g | | | |
| | ② | さばのおしおやき | しおさば | | 旬の食材 きゅうり | ★ごはん | | | | | |
| | ③ | キャベツとこまつなごまあえ | | こまつなは野菜が食べやすい和え物です。 | ★こまつな | ★キャベツ | さとう | | ねりごま しるごま | しお しょうゆ | |
| | ④ | さわにわん | ★ぶたにく | | にんじん | ★だいこん ごぼう だけのこ ほしいいたけ | | | 毎月第3日曜日は、「食卓の日」 今日は6月16日 | だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ かつおだし | |
| 17 | ① | ぎゅうにゅう まるパン | ★ぎゅうにゅう | | | ★まるパン | ふるさと給食の日 | 576 kcal 30.3 g 18.0 g 2.9 g | | | |
| | ② | ハンバーグデミグラスソースかけ | ★ハンバーグ 静岡県産 | | | オニオンソテー ★マッシュルーム | さとう | | | あかワイン コンソメ デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース | |
| | ③ | キャベツとツナのカレーソテー | ★まぐるあぶらづけ | 旬の食材 パプリカ | あかパプリカ | ★キャベツ | ★ごはん | | こめあぶら | しお カレーこ しょうゆ | |
| | ④ | とりにくとやさいのスープ | ★とりにく 静岡県産 | | にんじん | たまねぎ えのきたけ ★キャベツ | ★じゃがいも | | 静岡県産 | しろワイン プイヨン コンソメ しお こしよゆう | |

★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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。

令和 元年度 6 月分学校給食献立表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | 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くえん | | |
|-----------|------|---------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------|---|---|-----------------|-----------------|----|
| | | | 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 | むきつ | カロテン | ビタミンC食物せんい | | | たんすいかぶつ | しつ |
| 18 (火) | ① | ぎゅうにゅう ごはん | ★ぎゅうにゅう | 高野豆腐は、日本に昔から伝わる保存食です。煮汁の味がしみてこみます。 | はしとスプーンは毎日持ってきましょう。 | | 603 kcal 29.4 g 16.2 g 2.3 g | | | |
| | ② | 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 | よくかんで、まこと食べましょう。 | ★だいこん こんにやく ほししいたけ | ★じゃがいも さとう | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ かつおだし | | | |
| | ③ | ししゃものたつたあげ | ししゃものたつたあげ | | 旬の食材 きゅうり | だいずあぶら | | | | |
| 19 (水) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくおろししょうがたまねぎオニオンソーサーマッシュルーム | ★むぎごはん | 食器やトレーに、食べ物がついていないか確認しましょう。 | 588 kcal 22.1 g 13.0 g 2.2 g | | | |
| | ② | ハヤシライス | ★ぶたにく | ドレッシングを手作りしました。 | ★じゃがいも さとう | しお こしょう あかワイン カットマト ハヤシルウ デミグラスソース ちゅうのうソース コンソメ かんそうパセリ | | | | |
| | ③ | やさいのドレッシングあえ | 旬の食材 パプリカ | あかパプリカ | きゅうり ★キャベツ | さとう | サラダあぶら | | | |
| 20 (木) | ① | ぎゅうにゅう しよくパン | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくおろししょうがたまねぎオニオンソーサーマッシュルーム | ★しよくパン | 給食のパンは、北海道産と静岡県産の小麦粉を使用しています。 | 573 kcal 31.2 g 33.7 g 20.4 g 2.4 g | | | |
| | ② | さけのチーズマヨネーズカップ やき | さけ | たまねぎ | マヨネーズ | かんそうパセリ しょうゆ こしょう しお | | | | |
| | ③ | コンとアスパラガスのソテー | アスパラガス | エリンギ コーン | カップ焼きはひとつひとつ手作りしています。 | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | | |
| 21 (金) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★ブルーベリージャム | 給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。 | 603 kcal 31.2 g 16.8 g 3.7 g | | | |
| | ② | いかにまつかさやき | いかにまつかさやき | アスパラガス | さとう | かんそうパセリ しょうゆ こしょう しお | | | | |
| | ③ | きんぴらごぼう | さつまあげ | ごぼう えだまめ | ★じゃがいも | こめあぶら | しよゆ かつおだし | | | |
| 24 (月) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★むぎごはん | 給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。 | 611 kcal 23.4 g 16.4 g 2.2 g | | | |
| | ② | ポークカレー | ★ぶたにく | たまねぎ おろしにんにく おろししょうが | ★じゃがいも カレールー カレーフレーク | しお こしょう あかワイン コンソメ カレーニ チャツネ ちゅうのうソース | | | | |
| | ③ | かいそうサラダ | かいそう | コーン きゅうり | 旬の食材 きゅうり | こめあぶら | しお あおじそドレッシング | | | |
| 25 (火) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★ソフトめん | 給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。 | 607 kcal 29.9 g 17.8 g 2.7 g | | | |
| | ② | やさいかきあげ | ★かつおけずりぶし | たまねぎ ごぼう | こむぎ | しお | | | | |
| | ③ | もやしのおかかあえ | ★かつおけずりぶし | もやし きゅうり | 旬の食材 きゅうり | だいずあぶら | しお しょうゆ | | | |
| 26 (水) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★むぎごはん | 給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。 | 637 kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g | | | |
| | ② | チンジャオロースー | ★ぶたにく | たまねぎ おろしにんにく たけのこ ★きくらげ | さとう でんぶん | さけ しょうゆ オイスターソース | | | | |
| | ③ | ぎょうざ 2こ | ぎょうざ | たまねぎ たけのこ ★ねぶかねぎ | さとう | しお | だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお かつおだし | | | |
| 27 (木) | ① | ぎゅうにゅう むぎごはん | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★むぎごはん | 給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。 | 632 kcal 23.3 g 20.0 g 2.3 g | | | |
| | ② | メンチカツ | メンチカツ | たまねぎ たけのこ ★ねぶかねぎ | ★ソフトめん | しお わふうドレッシング | | | | |
| | ③ | キャベツとひきのわふうドレッシングあえ | ★まぐるあぶらづけ | キャベツ | ★だいこん ごぼう | ★じゃがいも | だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ かつおだし | | | |
| 28 (金) | ① | ぎゅうにゅう パン | ★ぎゅうにゅう | おろしにんにくセロリたまねぎ★キャベツ | ★パン | 給食のパンは、北海道産と静岡県産の小麦粉を使用しています。 | 661 kcal 33.4 g 20.3 g 3.3 g | | | |
| | ② | てりやきチキン | とりにく | たまねぎ たけのこ ★ねぶかねぎ | さとう | しよゆ みりん さけ | | | | |
| | ③ | やさいのしおこしょうあえ | ★かつおけずりぶし | もやし きゅうり | 旬の食材 きゅうり | だいずあぶら | しお こしょう | | | |

★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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。