

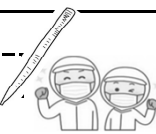


令和 5 年度 6 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

🍀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	食番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質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	しつ			
1 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						559 kcal 22.6 g 18.3 g 2.2 g 79.8 g	旬の鰯をさっぱりと食べられるように、南蛮漬けにしました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	あじのなんばんづけ	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいたいあぶら ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ いちみつとうがらし す		
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお		
2 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						529 kcal 25.7 g 14.1 g 2.7 g 76.8 g	チンジャオロースーは赤と緑、黄色のピーマンを使い、彩りよく仕上がるように工夫しました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		★あかピーマン ★あおピーマン ★きびピーマン	しょうが にんにく たけのこ もやし	さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース		
	①	わかめスープ	★とうふ なたと	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし しょうゆ がらすー さけ しお こしょう		
5 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						580 kcal 24.2 g 20.8 g 2.1 g 79.2 g	マカロニはエネルギーのものとなる黄色の食品の仲間なので、その分今日はパンの量を少なくしています。
	-	げんりょうレーズンパン					★レーズンパン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゆう スキムミルク	★にんじん	★たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	マカロニ ★こむぎこ	ごまあぶら バター	しお こしょう ブイヨン		
	③	フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ ★きゅうり			フレンチ ドレッシング しお		
6 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						581 kcal 21.5 g 24.3 g 1.9 g 79.2 g	歯と口の健康に大切なのはよく噛むことです。今日はよくかむように金平ごぼうにしました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	さばのみそに									
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
8 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						599 kcal 22.9 g 18.3 g 2.7 g 90.0 g	サラダに入っているアスパラは旬の食材です。体の疲れをとってくれる栄養素が含まれています。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	ハヤシライス	★ぶたにく		トマト ★にんじん パセリ	★たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		ごまあぶら ハヤシルー	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ブイヨン ちゅうのうソース		
	②	アスパライリサラダ			アスパラガス	★きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	しお す こしょう		
9 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 74.7 g	みつあみのようにねじれたマカロニは味がからみやすいです。見た目も楽しいですね。
	-	パン					★パン				
	②	とうにゆうコロッケ	とうにゆうコロッケ					だいたいあぶら			
	③	マカロニのイタリアンサラダ			★あかピーマン	★きゅうり	マカロニ	ごまあぶら イタリアンドレッシング	しお		
12 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 76.2 g	6月は梅の季節です。魚の臭みをとる働きもあります。骨まで柔らかいので、丸ごと食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	いわしのうめに									
	③	やさいのおかかあえ	★ぶたにく ★とうふ あぶらあげ みそ	かつおぶし	★こまつな	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ		
13 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						586 kcal 21.0 g 21.4 g 2.5 g 79.6 g	長野県の給食メニュー、「キムタクごはん」です。自分でごはんに混ぜて食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	③	キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいたいのつぼづけ		ごまあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	②	あげぎょうざ	ぎょうざ					だいたいあぶら			
14 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						575 kcal 27.3 g 17.1 g 2.6 g 83.1 g	ポークは英語で「豚肉」、ビーンズは「豆」です。豚肉と豆を煮た料理です。主菜となります。
	-	パン					★パン				
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく だいたい		★にんじん トマト	★たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう	ごまあぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン			コールスロー ドレッシング しお		
15 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						616 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g 94.4 g	黒はんぺんは主に鰯からつくります。骨もすりつぶしているため、カルシウムたっぷりです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	うまいちめ(きぬむすめ)						だいたいあぶら	しお		
	③	キャベツのゆかりあえ	★くろはんぺん		★おちやは		★こむぎこ				
16 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						529 kcal 20.8 g 15.3 g 1.7 g 81.1 g	お酢には疲れをとったり、食欲を増進してくれる働きがあります。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	やきつくね	つくね								
	③	わかめとツナのすのもの	★まぐろツナ	わかめ		★きゅうり	さとう		しお しょうゆ す		

ふるさと給食の日

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

★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。

日曜日	食番号	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たんずいじふづ	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	
19 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	パン					★パン					
	②	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう	578 kcal 27.5 g 23.6 g 2.5 g 70.7 g	給食の牛乳は、飲む用も調理用も富士宮産の牛乳を使っています。	
	③	ウインナーとコーンのソテー				ウインナー コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゆう チーズ スキムミルク	かぼちゃ	★たまねぎ	★じゃがいも こむぎこ	バター こめあぶら	しろワイン しお こしょう パイオン			
-	いちごジャム					ジャム						
20 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	★にじますのパーベキューソースかけ	★にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいちあぶら	しょうゆ	555 kcal 21.0 g 17.3 g 2.3 g 76.1 g	富士宮の「にじます」を使った料理です。りんごやレモンを使ったさわやかなソースをかけました。	
	③	こまつなとやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しょうゆ しお			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごんにやく	★じゃがいも		いりこだし			
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん					
21 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)										
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく なると		★にんじん ★みつば	★たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん	575 kcal 28.3 g 13.1 g 2.8 g 90.9 g	富士宮でとれたブルーベリーを使ったデザートをつきました。	
	③	やさしいじゃこあえ		★ちりめんぼし		★キャベツ ★もやし ★きゅうり	さとう		しお しょうゆ			
	-	ふじのみやさんブルーベリーゼリー						★ゼリー				
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	げんりょうパン						★パン					
22 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	げんりょうパン										
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく		あおのりいりわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こくかず こめあぶら	さけ ちゅうのうソース ウスターソース	586 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.8 g	B級グルメのグランプリになったこともある富士宮焼きそばの麺は、地元の麺屋さんがつくっています。
	①	あさぎりたまごのスープ	★たまご とりにく		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん		こんごうげずりふし しお こしょう しろワイン			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
-	ごはん						★ごはん					
②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ				
23 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん						★ごはん				
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ	590 kcal 26.1 g 20.2 g 2.3 g 81.4 g	富士宮市ではいろいろな種類のねぎがとられていています。今日は雅ねぎを松風焼きにしました。	
	③	ひじきに	あぶらあげ ★ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	①	けんちんじる	★とうふ		★こまつな	ごんにやく ★だいこん	★じゃがいも	ごまあぶら	こんごうげずりふし しお しょうゆ			
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	ごはん						★ごはん					
26 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん						★ごはん				
	②	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいちあぶら	しょうゆ さけ	581 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g 81.1 g	大人気のからあげです。カリカリとした食感になるように、衣のつけ方を工夫しています。	
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
	①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★はねぎ	ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ			いりこ			
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	ソフトめん						★ソフトめん					
27 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	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	★たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン パイオン ケチャップ ウスターソース	646 kcal 26.3 g 18.0 g 2.1 g 100.5 g	「フルーツポンチはあたたかい時期に食べたい」という声をうけて、6月に登場です。	
	②	ナタデココいりフルーツポンチ				ミックスフルーツ ナタデココ	さとう ゼリー					
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
-	ごはん						★ごはん					
②	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいちあぶら	しょうゆ さけ				
28 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん						★ごはん				
	②	★さけのしおやき	しおざけ							545 kcal 30.5 g 12.9 g 2.7 g 80.3 g	「五目」とはいろいろな具材のことをいいます。給食の五目豆には、何種類の食材が使われているでしょう？	
	③	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいち		★にんじん	ごんにやく ★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
	①	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		★こまつな	★たまねぎ	★じゃがいも		いりこ			
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	カレーこいりごはん						★カレーこいり ごはん					
29 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	カレーこいりごはん						★カレーこいり ごはん				
	①	だいちいりドライカレー	★ぶたにく だいち	チーズ	★にんじん	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお こしょう パイオン トマトピューレー ウスターソース カレーこ	647 kcal 26.8 g 22.3 g 3.0 g 89.7 g	たんぱく質は植物性からもバランスよくとることが大切です。ひき肉と合わせて、大豆も使ってカレーをつくります。	
	②	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
-	パン						★パン					
②	けんないさんさつまいもコロッケ						★さつまいも コロッケ	だいちあぶら				
30 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	パン						★パン				
	②	けんないさんさつまいもコロッケ						★さつまいも コロッケ	だいちあぶら	624 kcal 26.4 g 18.9 g 2.7 g 92.7 g	コロッケにソースはつけていません。浜松産のさつまいもの甘みを味わいましょう。	
	③	きゅうりとコーンのサラダ				★きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお			
	①	ミネストローネ	とりにく		★にんじん	★キャベツ セロリ ★たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	しお こしょう パイオン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ			
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
-	パン						★パン					



★マークはしよくおかけんないさん、★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。