



令和元年度 7月分学校給食献立表

B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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品				
			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
1 (月)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		ごはん				★ごはん			
	②	とりのからあげ2こ	★とりにく		しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	
	③	きりぼしだいこんのおこんがぶあえ		しおこんが かつおけずりぶし	★こまつな ★にんじん	きりぼしだいこん	しろごま	しお しょうゆ	
①	とうふとわかめのすましじる	★とうふ	わかめ		えのきたけ		こんぶだし かつおだし さけ みりん しお うすくちしょうゆ		
2 (火)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		まるパン				★まるパン			
	③	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		ジュリエンスとはフランス語で「千切り」という意味です。今日は野菜を千切りにしたスープです。	オニオンソテー ★マッシュルーム	さとう	あかワイン ちゅうのうソース デミグラスソース トマトケチャップ	
	②	きゅうりとコーンのドレッシングあえ			★きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう	
①	ジュリエンススープ	ハム		★にんじん	セロリ ★たまねぎ ★キャベツ えのきたけ		ブイヨン コンソメ しお こしょう かんそうバセリ		
3 (水)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		ごはん				★ごはん			
	①	にくじゃが	★ぶたにく あげボール	旬の食材 いわし	★にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき	★じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ	
	②	いわしのいそべあげ 2び	骨に注意し、よくかんで丸ごと食べましょう。	旬の食材 いわし	旬の食材 さやいんげん	旬の食材 きゅうり		だいずあぶら	
③	きゅうりともやしのあえもの			★きゅうり ★もやし			しお しょうゆ		
4 (木)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		すめし				★すめし			
	③	さけとたまごのそぼろ	さけフレーク きんしたまご	旬の食材 オクラ					
	②	きんぴらごぼう	天の川をイメージして糸状のかまぼこを使用しました。	★にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ かつおだし	
①	たなばたじる	いとかまぼこ	★にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ	旬の食材		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		
	たなばたゼリー			星をイメージしています。		たなばたゼリー	七夕をイメージできるようなデザートをつけました。		
5 (金)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		ちゅうかめん				★ちゅうかめん			
	②	はるまき	はるまき				だいずあぶら		
	③	ちゅうかあえ		★にんじん	★もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す からし	
①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なると みそ		にんにく しょうが たけのこ コーン ★なぶがねぎ ★キャベツ	さとう		さけ シャンチンタン みりん タンサイフ しょうゆ こしょう しお ケイトンタン		
8 (月)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		ごはん				★ごはん			
	②	とりにくのてりやき	★とりにく	旬の食材 冬瓜		★ごはん		みそとの相性が良いいりこだしを使用しています。	
	③	ひじきとだいずのもの	だいず	★ひじき	★にんじん	えだまめ	さとう	しょうゆ みりん さけ	
①	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん ぶなしめじ		かつおだし しょうゆ		
9 (火)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		むぎごはん				★むぎごはん			
	①	なつやさいのカレー	★ぶたにく	旬の食材 ピーマン	★にんじん ピーマン カットマト	★たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★ズッキーニ	★じゃがいも カレールウ カレーフレーク	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース
	②	とうもろこし		旬の食材 とうもろこし	★とうもろこし	旬の食材 スズッキーニ		しお	
③	かいそうサラダ		旬の食材 とうもろこし	★きゅうり	旬の食材 きゅうり		しお あおじドレッシング		
10 (水)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		しよくパン				★しよくパン			
	②	しろみぎかなのアーモンドあげ	しろみぎかなのアーモンドあげ	骨に注意しましょう。				だいずあぶら	
	③	コーンとえだまめのソテー	彩りの良い食材を使用しました。	あかピーマン	コーン えだまめ	旬の食材 枝豆		こめあぶら	
①	やさいスープ	★とりにく	★にんじん ★たまねぎ	★キャベツ	★じゃがいも さとう		こめあぶら		
	いちごジャム					★いちごジャム			
11 (木)		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					
		ごはん				★ごはん			
	③	まつかぜやき	★とりにく ★たまご みそ	旬の食材 きゅうり	しょうが ★たまねぎ	パンこ さとう	しろごま	しょうゆ さけ	
	②	きゅうりのすのもの		わかめ	★きゅうり			しお す しょうゆ	
①	さわにわん	★ぶたにく	★にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ			こんぶだし 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		

7月19日(金)実施の「給食センター見学・試食会」のご案内が食育だより7月に載っています。ぜひ、ご参加ください。
 ☆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 7月分学校給食献立表

B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 しじょう しょくえん
			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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ		
12 (金)	①	ぎゅうにゅう むぎごはん	★ぎゅうにゅう	旬の食材 なす	はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。	☆むぎごはん	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ シャンチンタン	639 kcal 29.8 g 16.7 g 2.8 g	
	②	マーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ	旬の食材 ぎゅうり	にんにく ☆なす しょうが たけのこ ☆きくらげ ☆ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら		
	③	はるさめサラダ	★にんじん	☆きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す からし		
16 (火)	①	ぎゅうにゅう ことうパン	★ぎゅうにゅう		★ことうパン				
	②	さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ チーズ	★にんじん	★たまねぎ	マヨネーズ	かんそうバセリ しょうゆ しお こしょう	582 kcal 29.3 g 20.1 g 2.3 g	
	③	ミネストローネ	☆とりにく	きピーマン カットマト	にんにく セロリ ★たまねぎ ★ズッキーニ	★じゃがいも さとう	オリーブオイル しろワイン ブイヨン トマトピューレー コンソメ しお こしょう		
17 (水)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう		★ごはん				
	②	いかフライ	いかフライ			だいずあぶら			
	③	きゃべつのごまあえ		★こまつな ★キャベツ ★にんじん	さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ	643 kcal 29.8 g 17.9 g 2.4 g	
18 (木)	①	ちゅうのうソース					ちゅうのうソース		
	②	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう	富士宮産 旬の食材 ピーマン	静岡県産 ★ごはん		ふるさと給食 静岡県産の食材をたくさん使用しました。		
	③	ぶたにくとやさいのみそいため	☆ぶたにく みそ	ピーマン★にんじん	★しょうが ★たまねぎ ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら さけ しょうゆ しお	627 kcal 32.8 g 18.1 g 2.1 g	
19 (金)	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	★はねぎ	でんぶん	こんぶだし こんごうぜりふし しょうゆ さけ しお		
	②	ミニトマト 2こ	静岡県産	富士宮産 ミニトマト	えのきたけ ★たまねぎ				
	③	なつとう	☆なつとう	旬の食材 ミニトマト					
22 (月)	①	ぎゅうにゅう ソフトめん	★ぎゅうにゅう		★ソフトめん				
	②	カレーなんばんスープ	☆ぶたにく あぶらあげ うずらのたまご	★にんじん	★たまねぎ ☆ねぶかねぎ	さとう カレーウ カレーフレーク	こんぶだし こんごうぜりふし カレーこ かつおだし さけ しょうゆ みりん しお	664 kcal 27.9 g 23.3 g 2.5 g	
	③	じゃがいものすあげ	★あおりの		★じゃがいも	だいずあぶら	しお		
23 (火)	①	ぎゅうにゅう むぎごはん	★ぎゅうにゅう		★むぎごはん		よくかんで食べましょう。		
	②	ビビンバ	☆ぶたにく		にんにく しょうが ぜんまい	さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら	トウバンジャン さけ テンメンジャン しょうゆ	623 kcal 31.7 g 18.5 g 3.3 g
	③	ナムル		★こまつな ★にんじん	★もやし	ごまあぶら すりごま	しお しょうゆ		
24 (水)	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★にんじん	さとう	さけ みりん タンサイフ しお ケイトンタン しょうゆ こしょう ちゅうかスープ		
	②	ござかなアーモンド	ござかなアーモンド						
	③	ござかなアーモンド		富士宮産 ごま	★ごはん		富士宮の日 富士宮の食材をたくさん使用しました。	603 kcal 25.9 g 16.7 g 2.7 g	
25 (水)	①	★ ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						
	②	☆ ごはん				★ごはん			
	③	つくねのあまずあんかけ	つくね	つくねをさっぱりと食べられる よう、甘酢のあんをかけました。	さとう でんぶん	さけ しょうゆ す		599 kcal 21.9 g 18.1 g 2.4 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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。