

令和 2 年度 6 月分学校給食献立予定表

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



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと		
			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					おもにエネルギーのもとになる食品	
			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 (月)	①	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう					660 kcal 29.7 g 21.7 g 2.3 g	五目豆は、大豆に合わせて具材を小さく切っています。はしで上手につまめるかな？	
	②	さばのおしおやき	しおさば				★ごはん				
	③	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいず		★にんじん	こんにやく ごぼう ほししいたけ	さとう	こめあぶら しょうゆ さけ			
	④	じゃがいもたまねぎのみそ煮	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	いりごだし			
2 (火)	①	ぎゆうにゆう ごはん のりつくだに		★ぎゆうにゆう					594 kcal 23.5 g 20.0 g 2.2 g	ごまあえは、あえ物の中でも人気のメニューです。すりごまだけでなく、ねりごまも使っているのがポイントです。	
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね				★ごはん				
	③	こまつなごまあえ			★こまつな	★もやし	さとう	ごま しお しょうゆ			
	④	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお			
3 (水)	①	ぎゆうにゆう まるパン(フィッシュバーガー)		★ぎゆうにゆう					594 kcal 29.8 g 22.8 g 3.0 g	フライとサラダ、チーズをパンにはさんでフィッシュバーガーにして食べるとおいしいですよ。	
	②	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ				★パン	だいずあぶら コールスロード レッシング			
	③	コールスロードサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		しお こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう			
	④	やさいスープ	とりにく		★にんじん						
4 (木)	①	ぎゆうにゆう むぎごはん		★ぎゆうにゆう					618 kcal 27.1 g 15.4 g 2.3 g	チンジャオロースーは、これから旬をむかえる緑と赤のピーマンをつかって彩りよく仕上げました。	
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		旬の食材 ピーマン	あおピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら			
	③	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ					さけ しょうゆ オイスターソース			
	④	わかめスープ	★とうふ	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 がらスープ さけ しお こしょう			
5 (金)	①	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう					656 kcal 34.9 g 19.9 g 2.2 g	今が旬のかつおは鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。	
	②	かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ		旬の食材 かつお			だいずあぶら			
	③	だいこんとうふのみそ煮	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのきたけ ねぶかねぎ		いりごだし			
	④	なつとう	★なつとう								
8 (月)	①	ぎゆうにゆう げんりょうレーズンパン		★ぎゆうにゆう					595 kcal 24.8 g 20.0 g 2.2 g	給食センターで手作したホワイトルウを使って、クリーム煮を作りました。	
	②	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	★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	こめあぶら バター			
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ ★きゅうり		フレンチ ドレッシング しお			
	④	カレーこいりごはん						★カレーこいりごはん			
9 (火)	①	ドライカレー	★ぶたにく	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 ブイオン チャツネ トマトビュレー ウスターソース	715 kcal 24.5 g 24.6 g 3.1 g	いつもと少しちがうひき肉のカレーです。ごはんにもほんのりカレー味がついています。お味はいかがですか？	
	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			
	③	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
	④	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★ごはん			
11 (木)	①	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	だいずあぶら しょうゆ さけ	659 kcal 31.1 g 18.7 g 2.3 g	給食センターのから揚げは、下味にしょうがとにんにくを使っているのがポイントです。	
	②	みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★こまつな	ごぼう ★だいこん たけのこ しいたけ		いりごだし			
	③	ぎゆうにゆう げんりょうパン		★ぎゆうにゆう				★パン			
	④	やきそば	★ぶたにく			★キャベツ	★やきそばめん	こめあぶら しお ちゅうのうソース ウスターソース さけ こしょう こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう			
15 (月)	①	ぎゆうにゆう ごはん(うみやーこめ)		★ぎゆうにゆう					655 kcal 26.6 g 20.9 g 2.1 g	「富士宮の日献立」です。富士宮産の食材(★がついています)がたくさん使われていますよ。	
	②	ツナいりあつやきたまご	★ツナいりあつやきたまご					★ごはん			
	③	キャベツとあぶらあげのいために	あぶらあげ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら しょうゆ			
	④	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★だいこん ★はねぎ	★だいこん こんにやく	★じゃがいも	いりごだし			
⑤	おこめのムース						★おこめのムース				



★マークはしよおかけんないさん、★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。

令和 2 年度 6 月分学校給食献立予定表

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



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食番 番号	献立	はたらき						エネルギー たんぱく質 しよくえん	みなさんへの ひとこと	
			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			
16 (火)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						675 kcal 27.9 g 19.4 g 2.3 g	静岡の特産物「黒はんぺん」に富士宮産のお茶の入った衣をつけてお茶揚げにしました。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		こむぎこ	だいずあぶら			
	④	だいこんとあつあげのそぼろ	とりにく あつあげ		★にんじん	★だいこん たまねぎ グリーンピース しょうが	でんぶん さとう	こんごうけずりぶし みりん しょうゆ			
17 (水)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						647 kcal 35.5 g 24.4 g 3.5 g	鮭のカレーチーズマヨネーズ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオープンで焼きました。
	②	パン					★パン				
	③	さけのカレーチーズマヨネーズ焼き	さけ	チーズ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しお こんしょう しょうゆ カレーこ		
	④	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		
18 (木)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						607 kcal 24.8 g 16.5 g 2.1 g	今日のコロケは、ソースがつきません。そのまま食べて、県産の海老芋を味わってみてください。
	②	わかめごはん					★わかめごはん				
	③	けんないさんえびいもコロケ					★えびいもコロケ	だいずあぶら			
	④	とうにゆういりこんさいのみそしる	★ぶたにく みそ ★とうふ とうにゆう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこだし		
19 (金)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						586 kcal 23.9 g 14.5 g 3.0 g	毎月19日は「食の日」 酢には食品の中で菌が増えるのを防ぐ働きがあります。すし飯は、食中毒が心配される夏におすすめの料理です。
	②	すしめし					★すしめし				
	③	さけとたまごのそぼろ	さけ ★きんしたまご								
	④	きりぼしだいこんのわふうサラダ			★にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり		わふう ドレッシング	しお		
22 (月)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						634 kcal 31.6 g 23.2 g 3.1 g	バジル、カレー粉などのハーブやスパイスを使い、梅雨の季節でも食欲が出るように工夫しました。
	②	こくとうパン					★こくとうパン				
	③	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 こんしょう		
	④	キャベツとツナのカレーソーテー	★まぐるあぶらづけ		いんげん	★キャベツ		こめあぶら	しお カレーこ しょうゆ		
23 (火)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						605 kcal 30.0 g 17.4 g 3.1 g	パリパリ揚げは、あじの干物を油で揚げた料理です。丸ごと食べられるので、しっかりよくかんで食べましょう。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	あじのバリバリ揚げ	あじのひもの					だいずあぶら			
	④	ひじきに	だいず ちくわ	★ひじき	★にんじん えだまめ	ほししいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
24 (水)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						620 kcal 22.7 g 13.9 g 2.1 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	②	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	ハヤシライス	★ぶたにく	旬の食材 アスパラガス	カットマト ★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		こめあぶら	しお こんしょう あかワイン デミグラスソース プイオン ちゅうのうソース		
	④	アスパラいりサラダ			アスパラガス	★きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こんしょう		
25 (木)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						606 kcal 29.7 g 25.2 g 3.3 g	トルティージャはスペインの料理です。外国の文化を知るきっかけになればうれしいです。
	②	パン					★パン				
	③	トルティージャ	★たまご ウイナー	★ぎゆうにゆう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こんしょう		
	④	ツナサラダ	★まぐるあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお		
26 (金)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						598 kcal 27.8 g 19.4 g 2.0 g	和食の献立です。煮魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。豚汁も具たくさんでおかずになります。
	②	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	さんまみぞれに	さんまみぞれに								
	④	とんじる	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ		★にんじん	こんにやく ごぼう ★だいこん しめじ ねぶかねぎ	さといも		いりこだし		
29 (月)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						651 kcal 33.2 g 18.7 g 2.8 g	豚キムチ炒めは肉や野菜をたくさん使っているの、主菜と副菜をかねた料理になります。ご飯に合う味に仕上げました。
	②	ごはん					★ごはん				
	③	ぶたキムチいため	★ぶたにく		★にんじん にら	たまねぎ ★もやし はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	④	はるさめスープ	うずらたまご		★にんじん チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ さけしお こんしょう		
30 (火)	①	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						652 kcal 28.7 g 19.3 g 2.9 g	人気のミートソースです。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。
	②	ソフトめん					ソフトめん				
	③	ミートソース	★ぶたにく		★にんじん カットマト パセリ	セロリ たまねぎ ★マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こんしょう プイオン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース		
	④	なつやさいのサラダ			えだまめ	★キャベツ ★きゅうり		ごまドレッシング	しお		

★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。