

# 令和2年度 7月分学校給食献立予定表

## 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 ※

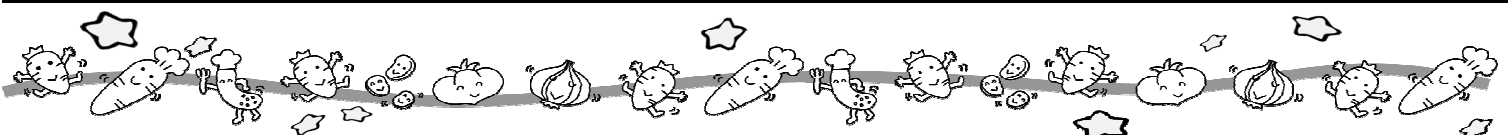
富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131

給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食卓番号	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 しじょう 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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しじょう		
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	パン						★パン					
	2	オムレツ	ブレンオムレツ		旬の食材 ピーマン	旬の食材 なす	旬の食材 ズッキーニ						
	3	ラタトゥイユ	ベーコン		きいろピーマン トマト	なす ズッキーニ にんにく たまねぎ			オリブオイル	トマトピューレー しお こしょう	660 kcal 30.4 g 23.0 g 3.0 g	ラタトゥイユは、夏野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。	
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	わかめごはん						★わかめごはん					
	2	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ			旬の食材 冬瓜				だいずあぶら	610 kcal 23.6 g 19.4 g 2.4 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつかあるか、数えてみましょう！	
	3	キャベツのごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ			さとう	ごま しお しょうゆ			
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	むぎごはん						★むぎごはん					
	1	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく みそ ★どうふ		旬の食材 きゅうり	なす ねぶかかねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ			でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	561 kcal 26.5 g 14.9 g 2.2 g	麻婆豆腐のような辛みのある料理には食欲を増進させてくれる効果があります。	
	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 からし す			
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	パン						★パン					
	2	じゃがいものチーズマヨネーズカップやき	★まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン			じゃがいも	マヨネーズ	630 kcal 29.2 g 22.7 g 2.5 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	
	3	フルーツミックス				フルーツミックス							
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん	よくかんで、 丸ごと食べましょう。			旬の食材 さやいんげん			★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			じゃがいも しらたき さとう	670 kcal 28.0 g 18.5 g 1.7 g	じゃがいもには熱に強いビタミンCが多く含まれています。	
	2	いわしのいそべあげ 2び	いわしのいそべあげ							だいずあぶら			
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	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 枝豆							
	2	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	こんごうけずりぶし しょうゆ	597 kcal 25.5 g 12.7 g 3.3 g	七夕汁に入っている糸かまぼこは天の川をイメージして使用しました。オクラは星をイメージしています。	
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	しよくパン						★しよくパン					
	3	ささみのアーモンドあげ	ささみアーモンドあげ							だいずあぶら			
	2	ごまドレッシングサラダ			旬の食材 ピーマン	★キャベツ コーン きゅうり	旬の食材 きゅうり			ごまドレッシング	620 kcal 29.1 g 25.3 g 2.0 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に特に気を付けるようにしましょう。	
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	むぎごはん						★むぎごはん					
	1	なつやさいカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	ピーマン にんじん トマト	にんにく なす たまねぎ しょうが ズッキーニ			じゃがいも カレールー	こめあぶら	587 kcal 23.1 g 16.3 g 2.4 g	給食で一番人気のカレーです。夏野菜をたくさん使用しました。夏野菜を食べて、夏の疲れをとりましょう。	
	3	かいそうサラダ		かいそう	旬の食材 きゅうり	きゅうり コーン	旬の食材 ズッキーニ			しお ソイルあおじドレッシング			



★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くするよていです。

# 令和2年度 7月分学校給食献立予定表

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

給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食卓番号	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しじょう
13	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						642 kcal 33.4 g 16.0 g 3.6 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い입니다。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん				
	4	きんぴらごぼう	旬の食材 いわし	旬の食材 枝豆	にんじん えだまめ	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ		
14	1	いわしのつみれじる	いわしのつみれ		みずな	だいこん しめじ しょうが			こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ みりん しょうゆ しお	698 kcal 30.5 g 26.2 g 3.0 g	人気の洋食です。盛り付け方を覚えましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、ソテーを奥に盛り付けます。
	2	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		たまねぎ ★マッシュルーム		さとう		あかワイン 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	コーンとえだまめのソテー		旬の食材 ピーマン	えだまめ あかピーマン	コーン			こめあぶら しお しょうゆ しょうゆ		
	4	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゆう ★ぎゆうにゆう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	さとう	こめあぶら シチュールウ なまクリーム	しお しょうゆ ブイヨン		
15	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 28.8 g 14.3 g 2.5 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	さけのしおやき	しおさけ			旬の食材 ぎゅうり					
	4	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゅうり			わふうドレッシング しお		
16	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						619 kcal 32.0 g 15.0 g 2.0 g	アジフライは骨を見つけないので、よく噛んで骨に注意して食べましょう。
	2	アジフライ	アジフライ						だいずあぶら		
	3	やさいのゆかりあえ			あかしそ	★もやし きゅうり ★キャベツ			旬の食材 ぎゅうり		
	4	とりごぼろじる	とりにく あぶらあげ			ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		だしこんぶ しお こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
17	1	カレーなんばんスープ	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	カレールウ さとう		だしこんぶ みりん カレーこ さけ しょうゆ しお こんごうけずりぶし	709 kcal 33.2 g 26.3 g 2.8 g	暑いこの時期に食欲がわくよう、スパイシーなカレー南蛮スープにしました。
	2	うどん					★うどん				
	3	いかフリッター	いかフリッター						だいずあぶら		
20	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						651 kcal 30.4 g 19.9 g 2.1 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつかあるか、数えてみましょう。
	2	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん			
	3	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	4	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ			ごま	しお		
21	1	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						600 kcal 28.5 g 15.9 g 3.3 g	ビビンバとは韓国語で「混ぜご飯」という意味です。ビビンバとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。
	2	むぎごはん						★むぎごはん			
	3	ピビンバ	ぶたにく		にんじん しょうが ぜんまい	さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	とうばんジャン しょうゆ テンメンジャン さけ			
	4	ナムル		★こまつな にんじん	★もやし			ごまあぶら ごま	しお しょうゆ		

※ 7月22日以降の献立については、「7・8月学校給食献立予定表」として後日別紙にて配布いたします。

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうざいをしようするよていです。