

令和2年度 7月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

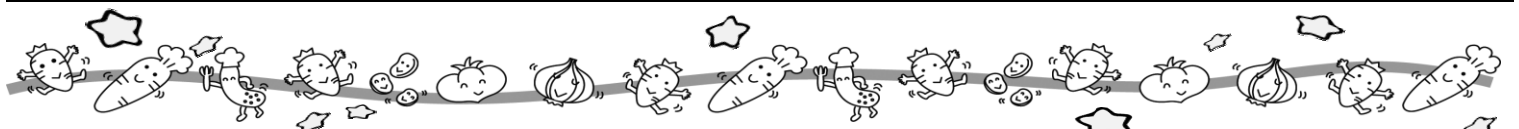
富士宮市立学校給食センター

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	食番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC食物繊維	炭水化物				脂質
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						750 kcal 32.2 g 16.7 g 2.4 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。
	-	麦ご飯				旬の食材 なす	★むぎごはん				
	1	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく みそ ★とうふ		旬の食材 きゅうり	なす ねぶかねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン シャンテンタン しょうゆ		
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						839 kcal 37.5 g 26.6 g 3.8 g	ラトウイユは、夏野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。
	-	パン				旬の食材 なす	★パン				
	2	オムレツ	プレーンオムレツ		旬の食材 ピーマン	なす スズキーニ	ズッキーニ		旬の食材 スズキーニ		
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						743 kcal 27.9 g 23.0 g 2.9 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！
	-	わかめご飯					★わかめごはん				
	2	黒はんぺんのお茶フライ 2個	☆くろはんぺん おちゃフライ		旬の食材 冬瓜			だいずあぶら			
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 29.8 g 13.6 g 4.2 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。
	-	酢飯					★すめし				
	3	鮭と玉子のそぼろ	さけフレーク ★きんしたまご		旬の食材 枝豆			さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ		
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						807 kcal 36.0 g 26.4 g 3.1 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。
	-	パン					★パン				
	2	じゃがいものチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						810 kcal 32.4 g 22.5 g 1.9 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。
	-	ご飯				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	にんにく さやいんげん たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						772 kcal 39.9 g 17.9 g 4.4 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。
	-	ご飯					★ごはん				
	2	豚肉の生姜焼き 2枚	ぶたにく		旬の食材 いわし	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						836 kcal 36.4 g 29.8 g 3.1 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。
	-	食パン					★しよくパン				
	3	ささみのアーモンド揚げ	ささみアーモンドあげ		旬の食材 枝豆	にんにく えだまめ	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま		



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮県内産の食材を使用する予定です。

令和2年度 7月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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	食番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						737 kcal 26.8 g 17.8 g 2.7 g	給食で一番人気のカレーです。夏野菜をたくさん使いました。夏野菜を食べて、夏の疲れをとりましょう。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	1	夏野菜カレー	ぶたにく	旬の食材 ピーマン	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 カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
3	海そうサラダ		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 ソノイルあおじそトレッシング			
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						735 kcal 37.4 g 16.8 g 2.4 g	アジフライは骨を見つけたけいので、よく噛んで骨に注意して食べましょう。
	-	ご飯					★ごはん				
	2	アジフライ	アジフライ					だいずあぶら			
	3	野菜のゆかり和え			あかしそ	★もやし きゅうり ★キャベツ	旬の食材 きゅうり		しお		
1	鶏ごぼう汁	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			
-	中濃ソース							ちゅうのうソース			
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						888 kcal 41.3 g 28.4 g 4.0 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。
	-	丸パン					★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	旬の食材 枝豆		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		
	2	コーンと枝豆のソテー		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 こしょう しょうゆ		
1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	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 こしょう プイヨン			
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						745 kcal 33.9 g 15.8 g 2.9 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。
	-	ご飯					★ごはん				
	2	鮭の塩焼き	しおさけ			旬の食材 きゅうり					
	3	ごぼうの和え物			にんじん	ごぼう きゅうり		わふうドレッシング	しお		
1	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも		いりこ			
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 34.0 g 17.8 g 3.7 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。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	2	ビビンバ	ぶたにく			にんにく しょうが ぜんまい	さとう でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン さけ		
	3	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		
1	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ			さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						884 kcal 40.9 g 30.6 g 3.4 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。
	-	うどん					★うどん				
	1	カレー南蛮スープ	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		
2	いかフリッター 3個	いかフリッター					だいずあぶら				
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						841 kcal 38.2 g 26.4 g 2.7 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。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	2	厚焼き玉子 2個	★あつやきたまご								
	3	キャベツと小松菜のおかか和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
1	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん	★はねぎ	だいこん	じゃがいも	いりこ			
-	納豆	★なっとう									

富士宮の日 

※ 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。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮県内産の食材を使用する予定です。