

# 令和 3 年度 6 月分学校給食献立予定表

「歯や骨やあごを支える食品を取り入れた献立」を取り入れました。

**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						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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいか	しよ			
1 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						525 kcal 22.5 g 20.0 g 2.2 g	クリーム煮のホワイトルウは、給食センターで手作りしています。
	-	げんりょうパン					パン				
	①	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	しお こしょう ブイヨン		
2 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						595 kcal 25.3 g 16.2 g 2.5 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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	かつおとこんにやくのみそに	★かつお みそ	旬の食材 かつお	にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう	さとう でんぷん	こめあぶら ごま だいたずあぶら	さけ しょうゆ		
3 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						656 kcal 24.0 g 19.3 g 1.9 g	6月1日は富士宮市制施行日です。富士宮市のより一層の発展を願い、赤飯としました。
	-	せきはん ごましお					せきはん	ごましお			
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
4 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						570 kcal 22.2 g 16.8 g 3.4 g	今日のかみごたえのある料理は野菜のかき揚げです。
	-	うどん					うどん				
	①	さんさいうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ			しいたけ さんさい ★ねぶかねぎ	さとう	だしこんぶ さけ しょうゆ こんにやく すりおろし	さけ しょうゆ みりん		
7 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						589 kcal 24.5 g 19.0 g 1.9 g	4~10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある料理を取り入れています。今日はみりん干しとみそ汁を特によくかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのみりんぼし	さばのみりんぼし								
8 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						533 kcal 17.7 g 16.1 g 1.9 g	今日のかみごたえのある料理は、切り干し大根の煮物とけんちん汁です。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	やきつくね	キャベツいりつくね								
10 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						560 kcal 27.9 g 17.1 g 2.9 g	大豆には骨を強くする「イソフラボン」がたっぷり含まれています。
	-	パン					パン				
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく だいず	にんじん トマト	グリーンピース ★マッシュルーム セロリ ★たまねぎ		さとう	こめあぶら	しおこしょう あかワイン ウスターソース トマトケチャップ		
11 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						645 kcal 21.8 g 20.9 g 2.1 g	カレーは飲み込みやすいですが、柔らかい料理も意識してかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ミートボールカレー	にくだんご	だっしふんにゆう	にんじん	★たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレーウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース		
14 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						596 kcal 23.1 g 21.3 g 1.9 g	今日のかみごたえのある料理は鱈の竜田揚げと金平ごぼうです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	あじのたつたあげ	あじのたつたあげ						だいたずあぶら		
15 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						561 kcal 27.2 g 21.0 g 2.4 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、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
	-	まるパン					パン				
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース			

★マークはしよくえんをおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。

※ 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・その他	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		
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g	納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。		
	-	ごはん					★ごはん						
	①	にくどうふ	★ぶたにく やきどうふ		にんじん さやいんげん	しらたき しめじ ★たまねぎ ★ねぶかねぎ		さとう こめあぶら	さけ しょうゆ				
	③	もやしのおかかあえ	かつおけずり			もやし ★きゅうり			しお しょうゆ				
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 24.8 g 13.9 g 2.1 g	豚肉とピーマンの千切り炒めが主菜です。ピーマンからビタミンCをたっぷりとりましょう。		
	-	ごはん					★むぎごはん						
	③	ぶたにくとピーマンのせんぎりいため	★ぶたにく	旬の食材 ピーマン	ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ★たまねぎ		さとう でんぶん	こめあぶら 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	わかめ	にんじん	ねぶかねぎ もやし えのきたけ			こんごうけずりぶし しょうゆ がらすूप さけ しお しょうゆ				
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 31.3 g 17.2 g 3.0 g	今月は食育月間のため、地場産物を積極的に取り入れたふるさと給食週間を実施します。		
	-	ちゅうかめん					ちゅうかめん						
	①	しょうゆラーメンのスープ	★ぶたにく なるとう うずらのたまご	わかめ		にんにく しょうが たけのこ コーン ★もやし ★ねぶかねぎ		さとう	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん がらすूप しょうゆ				
	②	ぎょうざ 2こ	ぎょうざ										
21 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 23.0 g 17.9 g 2.0 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です。		
	-	ごはん					★ごはん						
	②	とりそぼろ	とりにく			しょうが グリンピース		さとう	さけ しょうゆ				
	③	あさづけ			にんじん	★キャベツ ★きゅうり			ごま しお				
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 26.0 g 20.0 g 2.0 g	昨年度の高校生による和の給食コンテストの受賞献立です。富岳館高校の生徒が考えてくれました。		
	-	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん					
	②	おちやめあんかけ 2こ	とりにく		★おちやめ	しょうが ★たまねぎ えのきたけ		でんぶん さとう	だいたずあぶら こめあぶら			しょうゆ さけ しお す	
	③	やさいのごまあえ			★こまつな	★もやし			ごま しお しょうゆ				
23 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 27.1 g 19.3 g 2.4 g	バジルやこしょう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。		
	-	パン						パン					
	②	バジルチキン	とりにく	旬の食材 ミニトマト	バジル	にんにく			オリーブオイル			しろワイン しお しょうゆ	
	③	ミニトマト			ミニトマト								
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						621 kcal 21.5 g 16.8 g 2.4 g	黒はんぺんは鰯や鰯を主原料にした静岡県名物の食べ物です。		
	-	ごはん						★ごはん					
	②	くろはんぺんのいそべあげ	★くろはんぺん	あおさ					こむぎこ			だいたずあぶら	しお
	③	やさいのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり						しお	
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 27.9 g 13.8 g 2.0 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。豚汁も具だくさんでおかずになります。		
	-	ごはん						★ごはん					
	②	さけのしおやき	しおざけ										
	③	きゃべつ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	
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						526 kcal 26.6 g 21.4 g 2.2 g	ツナとはキハダマグロを加熱加工したものです。油漬はビタミンEが豊富です。		
	-	しよくパン						★ごはん					
	②	トマトオムレツ	トマトオムレツ										
	③	やさいとツナのドレッシングあえ	★まぐるあぶらづけ		にんじん	★きゅうり コーン		さとう	こめあぶら			しお しょうゆ	
29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						621 kcal 24.3 g 18.2 g 2.7 g	酢には食品の中で菌が増えるのを防ぐ働きがあります。食中毒が心配される時期に役立つ調味料です。		
	-	ごはん						★ごはん					
	②	すぶた	★ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ しょうが にんにく たけのこ ★たまねぎ		さとう でんぶん	ごまあぶら だいたずあぶら			がらすूप さけ しょうゆ トマトケチャップ す	
	①	はるさめスープ	うずらのたまご	チンゲンサイ	きくらげ★たまねぎ			はるさめ でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ がらすूप しお しょうゆ				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						596 kcal 18.8 g 22.9 g 2.2 g	メキシカンライスは、蒸し暑さで衰えがちな食欲を増すために、香辛料を使った料理です。カレー粉ごはんと具を混ぜながら食べましょう。		
	-	カレーごは						★カレーごは					
	①	メキシカンライスのぐ	★ぶたにく ウインナー	ピーマン あかピーマン	★たまねぎ コーン ★マッシュルーム				こめあぶら			しお しょうゆ カレーご	

★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。