



# 平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

## Bコース

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

**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つしよくえん		
			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	
			たんぱくしつ	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
(火)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	☆ パン					☆パン				
	① コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう	たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう パイオン コンソメ かんそうパセリ	623 kcal 30.5 g 20.1 g 3.4 g		
	③ チキンのカレーやき	とりにく	ドレッシングを 手作りしました。	おろしにんにく			しろワイン カレーこ こしょう しお しょうゆ トマトケチャップ			
② ★ やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ ★きゅうり	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう			
(水)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	☆ むぎごはん					☆むぎごはん	はしとスプーンは毎日持ってきましょう。			
	① ☆ マーボー豆腐	☆ぶたにく ★豆腐 みそ	麻婆豆腐には、 さっぱりとした 中華和えが合います。	おろしにんにく おろししょうが ★きくらげ ねぶかねぎ みじんぎりたけのこ		さとう でんぶん	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 しょうゆ シャンチンタン	667 kcal 29.8 g 18.2 g 2.3 g	
	② ポークパオズ 2こ	ポークパオズ								
③ ☆ もやしのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	☆もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す からし			
(木)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	☆ ごはん					☆ごはん	ご飯は左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。			
	③ さけフライ	さけフライ		魚の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。			だいちあぶら			
	② ☆ ひじきとだいずのもの	みずくだいず あぶらあげ	☆ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ	626 kcal 29.8 g 17.5 g 2.5 g	
① ★ さわにわん	☆ぶたにく	たくさんの食材が 入った沢煮焼は人気の メニューです。	にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう せんぎりたけのこ ほししいたけ	旬の食材 ごぼう		だしこんぶ みりん さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ かつおだし			
ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
(金)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	☆ ソフトめん					☆ソフトめん	食器やトレーに、 食べ物がついていない か確認しましょう。			
	③ いかのてんぶら	いかのてんぶら					だいちあぶら			
	② ☆ ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう ★きゅうり	さとう	すりごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ	660 kcal 31.2 g 24.8 g 2.9 g	
① ☆ わかめうどんつゆ	☆とりにく あぶらあげ	☆なまわかめ		ほししいたけ ぶなかねぎ	さとう		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しょうゆ しお かつおだし			
(月)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう	富士宮産					
	☆ ごはん					☆ごはん	静岡県産			
	② ★ とりとたまごのそぼろ	富士宮産	☆とりにく ★たまごそぼろ	静岡県産				さけ しょうゆ	629 kcal 27.7 g 18.3 g 2.2 g	
	③ ☆ きゅうりのじゃこあえ	☆かつおけずりぶし	☆ちりめんじゃこ	にんじん	★きゅうり	静岡県産		しお しょうゆ		
	① ★ だいこんと豆腐のみそ煮	みそ ★豆腐	静岡県産	★はねぎ	★だいこん しめじ	静岡県産のお茶を 使用したデザート		いりこだし		
☆ おちやプリン					☆おちやプリン					
(火)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう	富士宮産					
	☆ ごはん					☆ごはん	煮物のじゃが芋は調理員さん が包丁で切っています。			
	① ☆ しんじやがいものうまに	☆ぶたにく あげボール	骨に注意しましょう。	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	642 kcal 29.9 g 14.5 g 1.8 g	
	③ いわしのオレンジに	いわしのオレンジに					旬の食材 新じゃが芋			
② ☆ ミントマト 2こ			☆ミントマト							
(木)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう	富士宮産					
	☆ まるパン					☆まるパン	5月19日は 「食卓の日」 家族で食卓を 囲みましょう。			
	② ☆ ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ	彩りが良くなるよう ブロッコリーを使用しました。		オニオンソース ★マッシュルーム	さとう		トマトケチャップ あかワイン トマトピューレー コンソメ トマトフォンデュ	604 kcal 29.0 g 21.4 g 3.0 g	
	③ マカロニとやさいのドレッシングあえ		センター手作りのトマト ソースをかけました。	ブロッコリー	コーン	マカロニ さとう	こめあぶら サラダあぶら	しお す こしょう		
① ★ とりにくとやさいのスープ	☆とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			しろワイン パイオン コンソメ しお こしょう			
(金)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう	富士宮産					
	☆ ごはん					☆ごはん	富士宮産こしひかり 「つぎ米」	毎月19日は 食卓の日		
	③ ★ にじますのおちやあげ	★にじます	骨に注意しましょう。	★おちやは	おろししょうが	でんぶん	だいちあぶら	しょうゆ さけ	641 kcal 29.3 g 18.0 g 1.8 g	
	② ★ キャベツとあぶらあげのいために	あぶらあげ	富士宮産	にんじん ★こまつな	★キャベツ	静岡県産	さとう	こめあぶら	しお かつおだし しょうゆ	
① ★ みやじる	静岡県産	みそ ★ぶたにく ★豆腐	富士宮産	にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにやく ごぼう	旬の食材 ごぼう	じゃがいも	いりこだし		
(月)	★ ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう						
	☆ むぎごはん					☆むぎごはん	大麦をご飯に加えることで、手軽に 食物繊維をとることができます。			
	① ☆ ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん カットマト	たまねぎ おろしにんにく おろししょうが	じゃがいも カレールー 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	620 kcal 23.5 g 16.0 g 2.1 g	
	② ☆ かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり	コーン		あおじドレッシング しお		
③ オレンジ				オレンジ						

☆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いです。  
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましょう。



# 平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

## Bコース

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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 しじょう しょくえん	
			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		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	たんすいかがつ			しじょう
(火)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	しょくぱん	骨に注意しましょう。		給食のパンは、北海道産と静岡県産の小麦粉を使用して作っています。			★しょくぱん		
	③	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				だいずあぶら		606 kcal	
	②	コーンとアスパラガスのソテー	ハム	旬の食材 アスパラガス	アスパラガス	コーン		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう	29.9 g
	①	★ たまごスープ	☆とりにく ★たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ		でんぶん	しろワイン プイオン しお こしょう かんそうパセリ コンソメ	2.4 g
		☆ いちごジャム						★いちごジャム		
(水)	★	ぎゅうにゅう	希望献立	★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん						☆ごはん	はしとスプーンは毎日持ってきてましょう。	
	②	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ	
	③	はるさめサラダ		3色そろった朝ごはんの摂取率が高かった井之頭小学校6年生のみなさんが考えてくれた希望献立です。	にんじん	★きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら	600 kcal
①	★ キムチクッパ	☆ぶたにく ☆とうふ		毎日しか おろしにんにく おろししょうが ★だいこん キムチ たんざくたけのこ ★きくらげ ☆もやし ねぶかねぎ			さとう	給食のキムチクッパは辛さを控えめにしています。	さけ プイオン しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイトンタン オイスターソース ちゅうがスープ	14.3 g 2.7 g
(木)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん				旬の食材 新じゃが芋		☆ごはん		
	②	☆ しんじゃがいものそぼろあんかけ	☆とりにく			おろししょうが たまねぎ えだまめ		じゃがいも さとう でんぶん	かつおだし さけ しょうゆ	593 kcal
	③	★ やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	★キャベツ ☆もやし		しろごま	しお	28.8 g 14.1 g 2.2 g
①	★ とうふのすましじる	とうふ	静岡県産大豆のため大粒です。	★こまつな ★みつば				すまし汁は、昆布とかつお節で ていねいに汁をとっています。	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ	
	☆ なつとう	☆なつとう								
(金)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ソフトめん				旬の食材 セロリ		☆ソフトめん		
	①	☆ ミートソース	☆ぶたにく		カットトマト	おろしにんにく セロリ たまねぎ オニオンソテー ★マッシュルーム		さとう	オリーブオイル	642 kcal
	③	★ やさいのしおこしょうあえ			にんじん	★キャベツ ★きゅうり			あかワイン しお こしょう 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 コンソメ ちゅうがのうす かんそうパセリ	28.2 g 17.2 g 3.2 g
②	★ おちやむしパン		お茶に親しんでもらえるよう、富士宮産のお茶を使用して蒸しパンを手作りしました。	★おちやは お茶				ホットケーキミックス じょうはくとう		
(月)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん	骨に注意しましょう。					☆ごはん	ご飯は左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。	
	③	さばのしおやき	しおさば	彩りが良くなるよう枝豆を使用しました。	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ		さとう	こめあぶら	639 kcal
②	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ						さけ かつおだし しょうゆ	27.0 g 24.1 g 2.1 g	
①	★ あつあげのみそじる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ				みそとの相性が良いいりこだしを使用しています。	いりこだし
(火)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん						☆ごはん	食器やトレイに、食べ物がついていないか確認しましょう。	
	①	★ とりにくとやさいのもの	☆とりにく ちくわ	よくかんで、丸ごと食べましょう。	にんじん さやいんげん	★だいこん ごんにやく ほししいたけ		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ かつおだし	639 kcal
	③	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	28.7 g 18.0 g 2.3 g
②	★ こまつなごまあえ		野菜が食べやすいようこま和えにしました。	★こまつな にんじん	☆もやし		さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ	
(水)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	こくとうパン						☆こくとうパン		
	②	☆ じゃがいものチーズマヨネーズカップやき	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	旬の食材 セロリ	コーン たまねぎ		じゃがいも	マヨネーズ	628 kcal
	①	★ ミネストローネ	☆とりにく みずだいたいず	カップ焼きはひとつひとつ手作りしています。	にんじん カットトマト	おろしにんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ		さとう	しろワイン プイオン トマトピューレー コンソメ しお こしょう	27.8 g 22.7 g 2.6 g
③	フルーツミックス				フルーツミックス					
(木)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん	骨に注意しましょう。					☆ごはん		
	③	★ かつおのなんばんダレかけ	かつおでんぶんつき		★あかバブリカ	ねぶかねぎ		でんぶん さとう	だいずあぶら	628 kcal
②	☆ ごもきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ	旬の食材かつおにセンター手作りの雨傘ダレをかけました。	にんじん	ごんにやく ごぼう えだまめ		さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ さけ かつおだし しょうゆ	29.7 g 15.5 g 2.4 g
①	★ じゃがいもとたまねぎのみそじる	みそ		★こまつな たまねぎ			じゃがいも		いりこだし	
(金)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	☆	ごはん						☆ごはん		
	①	★ ぶたたまごどじに	☆ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき		じゃがいも さとう でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ	591 kcal
	③	いかのまつかさやき	いかのまつかさやき							32.3 g 14.1 g 2.2 g
②	☆ きゅうりとわかめのすのもの			わかめ		★きゅうり	さとう		酢の物は食べやすいよう酢を 控えめにしています。	しお す しょうゆ

☆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。