

# 令和 元年度 6 月分学校給食献立表

## 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、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
			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	ししつ	
3 (月)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				☆ごはん	はしとスプーンは毎日持ってきてきましょう。	619 kcal 24.5 g 21.7 g 2.2 g
	②	にごんこのわふうだれかけ 2こ ごぼうサラダ	にごんこのわふうだれかけ ごぼうサラダは、 彩りがよくなるよう ぎゅうつりをくわえま した。	旬の食材 ぎゅうつり	おろししょうが	さとう でんぶん	しょうゆ かつおだし さけ		
	③	とうふとこまつなのすましじる	★とうふ	★こまつな	えのきたけ		すりごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお	
4 (火)	①	ぎゅうにゅう パン	★ぎゅうにゅう				☆パン	カレー味などの香 辛料を使った献立で、 暑い季節でも食べやす いよう工夫してい ます。	619 kcal 29.4 g 21.7 g 3.0 g
	②	チキンのカレーやき やさいのしおこしょうあえ	★とりにく	にんじん	きゅうり ★キャベツ	おろしにんにく	しろワイン しお こしょう カレーこ しょうゆ トマトケチャップ	しお こしょう	
	③	コーンポタージュ	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 ホワイトルウ	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう しろワイン フイオン コンソメ かんそうパセリ	
5 (水)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				★ごはん	富士宮産こしひかり 「う宮米」	667 kcal 31.8 g 20.7 g 1.8 g
	②	かますおちやフライ	★かますフライ	静岡県産	富士宮産		だいたずあぶら	富士宮の日	
	③	キャベツとあぶらあげのいために みやじる	あぶらあげ ★ぶたにく ★とうふ	にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう こめあぶら	しお かつおだし しょうゆ	いりこだし あわせみそ	
6 (木)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				☆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。	629 kcal 26.7 g 19.4 g 2.8 g
	②	いわしのうめ やさいとちくわのあえもの	いわしのうめ ちくわ	旬の食材 いわし うめ	にんじん	★キャベツ	だしをいかにして、薄味に心 かけています。	しお しょうゆ	
	③	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん	だしこんぶ しょうゆ さけ こんごうけずりぶし しお		
7 (金)	①	ぎゅうにゅう ちゅうかめん	★ぎゅうにゅう				☆ちゅうかめん	給食では、化学調味料を使わず、 肉や野菜のだしを上手につかって ラーメンスープを作っています。	627 kcal 31.8 g 16.4 g 3.8 g
	②	ポークしゅうまい 2こ はるさめサラダ	ポークしゅうまい	旬の食材 ぎゅうつり	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら しお しょうゆ からし	
	③	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく なるとう ずらたまご		おろしにんにく おろししょうが たけのこ ★キャベツ ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん シャンチンタン ケイトン タンサイフ しょうゆ しお こしょう		
10 (月)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				★ごはん	ふるさと給食の日	596 kcal 27.9 g 15.1 g 2.2 g
	②	かつおのなんばんだれかけ きゅうりとツナのあえもの	★かつおでんぶんつき ★まぐるあぶらづけ	あかバブリカ にんじん	★ねぶかねぎ きゅうり	さとう でんぶん	だいたずあぶら しお す しょうゆ	かつおだし しょうゆ す さけ	
	③	じゃがいもたまねぎのみそじる	★じゃがいも ★たまねぎ	★こまつな	たまねぎ	☆じゃがいも	いりこだし あわせみそ		
11 (火)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				★ごはん	6月は食育月間 富士宮の日、ふるさと給食を 合わせて5日間実施します。	643 kcal 29.0 g 17.0 g 2.8 g
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご	富士宮産	歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。	旬の食材 ぎゅうつり	★ごはん	静岡県産	
	③	ひじきとだいずのもの とりごぼろ	★ひじき ★とりにく	にんじん ★はねぎ	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	だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし しお かつおだし みりん	
13 (木)	①	ぎゅうにゅう まるパン	★ぎゅうにゅう				★まるパン	毎月第3日曜日は、 「食卓の日」 今日は6月16日	576 kcal 30.3 g 18.0 g 2.9 g
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	★ハンバーグ	旬の食材 パブリカ	オニオンソース ★マッシュルーム	さとう	あかワイン コンソメ デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうろうソース		
	③	キャベツとツナのカレーソーテー	★まぐるあぶらづけ	あかバブリカ	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお カレーこ しょうゆ	
14 (金)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				★ごはん	静岡特産の黒はんぺん とお茶を使いました。	666 kcal 29.0 g 19.1 g 2.6 g
	②	ぶたたまごとし くろはんぺんのおちやあげ	★ぶたにく ★たまご	★はねぎ	たまねぎ しめじ しらす	☆じゃがいも さとう でんぶん	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	③	きゅうりとじゃこのすのもの	★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	しお す しょうゆ		
17 (月)	①	ぎゅうにゅう ごはん	★ぎゅうにゅう				★ごはん	給食の牛乳は富士宮産100%の牛乳です。富士 宮の新鮮な牛乳を飲んで欲しいという生産者の思 いが込められています。	624 kcal 26.3 g 22.4 g 2.1 g
	②	キャベツとこまつなのごまあえ	★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ねりごま しろごま	しお しょうゆ		
	③	さわにわん	★ぶたにく	にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ	さとう	だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ かつおだし		

★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よう。

# 令和 元年度 6 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 しよくえん	
			おもに体をつくる もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品			
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ			しつ
18 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					573 kcal 33.7 g 20.4 g 2.4 g	
		しょうパン	骨に注意しましょう。		旬の食材 アスパラガス		★しょうパン	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。		
	②	さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん	たまねぎ		マヨネーズ		かんそうパセリ しょうゆ こしょう しお
	③	コンとアスパラガスのソテー			アスパラガス	エリンギ コーン		こめあぶら		しお こしょう しょうゆ
	①	ミネストローネ	★とりにく みずさないず	歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。		おろしにんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ		さとう		キャップ焼きはひとつひとつ手作りでしています。
	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム			
19 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 29.4 g 16.2 g 2.3 g	
		ごはん	1・2年1尾 その他2尾		高野豆腐は、日本に昔から伝わる保存食です。煮汁の味がしみます。			はしとスプーンは毎日持ってきましょう。		
	①	こうやどふとやさいのもの	★とりにく ちくわ こうやどふ	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 しよゆ かつおだし
	③	しやものたつたあげ		しやものたつたあげ				旬の食材 きゅうり		だいたあぶら
	②	きゅうりのしおこんぶあえ	★かつおけずりぶし	しおこんぶ	にんじん			きゅうり		しろこま しお
20 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					588 kcal 22.1 g 13.0 g 2.2 g	
		むぎごはん	ハヤシライス、玉ねぎや肉をじっくり炒めてつくりました。		ドレッシングを手作りしました。			★むぎごはん		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	ハヤシライス	★ぶたにく		にんじん	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ オニオンソース マッシュルーム		★じゃがいも さとう		しお こしょう あかワイン カットマト ハヤシルウ デミグラスソース ちゅうのうソース コンソメ かんそうパセリ
	②	やさいのドレッシングあえ		旬の食材 さくらんぼ	あかパプリカ	きゅうり ★キャベツ		さとう		サラダあぶら
	③	さくらんぼ 2こ				さくらんぼ		旬の食材 きゅうり		しお す こしょう
21 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					607 kcal 29.9 g 17.8 g 2.7 g	
		ソフトめん						★ソフトめん		
	②	やさいのかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう		こむぎこ		だいたあぶら
	③	もやしのおかかあえ	★かつおけずりぶし			もやし きゅうり		旬の食材 きゅうり		しお しょうゆ
	①	うどんつゆ	★とりにく あぶらあげ	かき揚げは、1つずつ手作りで揚げています。		ほししいたけ ★ねぶかねぎ		さとう		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお かつおだし
24 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 31.2 g 16.8 g 3.7 g	
		ごもくごはん		毎日レタカ				★ごもくごはん		給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいいこを使っています。
	③	いかのまつかさやき	いかのまつかさやき							
	②	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう えだまめ		さとう		こめあぶら
	①	あつあげとじゃがいものみそしる	あつあげ		★はねぎ	たまねぎ しめじ		★じゃがいも		しよゆ かつおだし いりこだし あわせみそ
25 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					611 kcal 23.4 g 16.4 g 2.2 g	
		むぎごはん						★むぎごはん		深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	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		しお こしょう あかワイン コンソメ カルー チャツネ ちゅうのうソース
	②	かいそうサラダ		かいそう		コーン きゅうり		旬の食材 きゅうり		しお あおじそドレッシング
	③	ミニトマト 2こ			ミニトマト		旬の食材 ミニトマト			
26 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					661 kcal 33.4 g 20.3 g 3.3 g	
		パン						★パン		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。
	②	てりやきチキン	照り焼きチキンは、朝一番にとり肉を調味料に漬け込んで焼いて作ります。					旬の食材 きゅうり		さとう
	③	やさいのしおこしょうあえ				★キャベツ コーン きゅうり				しよゆ しょうゆ
	①	パンプキンポタージュ	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	にんじん かほちやピューレー	たまねぎ			シチュールウ		こめあぶら なまクリーム
27 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g	
		むぎごはん						★むぎごはん		給食のチンジャオロースーはたくさんのでんぷんを食べてほしいよう、生姜やこま油などで香をつけてつくっています。
	③	チンジャオロースー	★ぶたにく	旬の食材 パプリカ	ピーマン あかパプリカ	おろししょうが おろしにんにく ただけの ★きくらげ		さとう		こめあぶら ごまあぶら
	②	ぎょうざ 2こ	ぎょうざ							さけ しょうゆ オイスターソース
	①	わかめスープ	どうふ うずらたまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ただけの ★ねぶかねぎ		さとう		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 ちゅうがスープ
28 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					632 kcal 23.3 g 20.0 g 2.3 g	
		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	メンチカツ	メンチカツ							だいたあぶら
	②	キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	★まぐろあぶらづけ	★ひじき	にんじん	★キャベツ				しお わふうドレッシング
	①	けんちんじる	あぶらあげ ★どうふ	歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。	にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう		★じゃがいも		だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ 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		

★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。