

# 令和 2 年度 6 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 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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
1 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						746 kcal 28.6 g 25.7 g 2.8 g	ごまあえは、あえ物の中でも人気のメニューです。すりごまだけでなく、ねりごまも使っているのがポイントです。
	2	ごはん のりつくだに		☆のりつくだに			★ごはん				
	3	キャベツ入りつくね(2個)	キャベツ入りつくね								
	4	こまつなのごま和え			★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
2 (火)	1	かき玉汁	とうふ ★たまご	わかめ	★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお	785 kcal 37.7 g 28.0 g 4.1 g	フライとサラダ、チーズをパンにはさんでフィッシュバーガーにして食べるとおいしいですよ。
	2	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	3	丸パン(フィッシュバーガー)					★パン				
	4	白身魚フライ	しろみぎかなフライ						だいずあぶら		
	5	野菜スープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう		
3 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 35.1 g 25.3 g 2.9 g	五目豆は、大豆に合わせて具材を小さく切っています。はして上手につまめるかな？
	2	ごはん					★ごはん				
	3	鯖の塩焼き	しおさば								
	4	五目豆	とりにく ちくわ だいず		★にんじん	こんにやく ごぼう ほししいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
4 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 41.6 g 22.9 g 2.8 g	旬の食材 かつお 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。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	鯉の竜田揚げ	かつおつたあげ						だいずあぶら		
	4	大根と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのきたけ ねぶか ねぎ			いりごだし		
5 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						760 kcal 32.2 g 23.8 g 2.7 g	給食センターで手作りしたホワイトルウを使って、クリーム煮を作りました。
	2	減量レーズンパン					★レーズンパン				
	3	マカロニのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★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 ブイオン		
8 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						768 kcal 33.6 g 18.4 g 2.7 g	旬の食材 ビーマン チンジャオロースーは、これから旬をむかえる緑と赤のビーマンをつかって彩りよく仕上げました。
	2	麦ごはん					★むぎごはん				
	3	チンジャオロースー	☆ぶたにく	あおピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ		さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース		
	4	ぎょうざ(3個)	ぎょうざ								
9 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						785 kcal 36.2 g 20.9 g 2.9 g	給食センターのから揚げは、下味にしょうがとにんにくを使っているのがポイントです。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	鶏肉のから揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
11 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 38.9 g 20.9 g 3.2 g	今日は主食が焼きそばだけでは足りないので、パンをつけています。どちらもおいしくいただきますよ。
	2	減量パン					★パン				
	3	焼きそば	☆ぶたにく			★キャベツ	★やきそばめん	こめあぶら	しお ちゅうのうソース ウスターソース さけ こしょう		
12 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						847 kcal 28.7 g 28.5 g 3.8 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べましょう。 いつもと少しちがうひき肉のカレーです。ごはんにもほんのりカレー味がついています。お味はいかがですか？
	2	カレー粉入りごはん					★カレーこいりごはん				
	3	ドライカレー	☆ぶたにく	チーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお こしょう ブイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース		
	4	海草サラダ		かいそう			★きゅうり コーン		しお ノンオイルあおじそ ドレッシング		
15 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						842 kcal 35.0 g 22.9 g 3.3 g	ふるさと給食週間 15日~22日 静岡の特産物「黒はんぺん」に富士宮産のお茶の入った衣をつけてお茶揚げにしました。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	☆くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら			



☆マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

# 令和 2 年度 6 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 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			
16 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						839 kcal 44.9 g 29.9 g 4.5 g	鮭のカレーチーズマヨネーズ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオープンで焼きました。
	2	パン	骨に注意しましょう。				★パン				
	3	鮭のカレーチーズマヨネーズ焼き	さけ	チーズ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ		
17 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						773 kcal 30.9 g 23.2 g 2.6 g	「富士宮の日献立」です。富士宮産の食材(★がついています)がたくさん使われていますよ。
	2	ごはん(う宮米)					★ごはん				
	3	ツナ入り厚焼き玉子	★ツナ入りあつやきたまご								
18 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						759 kcal 29.7 g 16.7 g 3.6 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夏におすすめの料理です。
	2	すしめし					★すしめし				
	3	鮭と玉子のそぼろ	さけ ★きんしたまご								
19 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						825 kcal 39.2 g 28.1 g 3.8 g	バジル、カレー粉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。
	2	黒糖パン					★ことうパン				
	3	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
22 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						783 kcal 31.9 g 19.9 g 4.5 g	今日のコロッケは、ソースがつきません。そのまま食べて、県産の海老芋を味わってみてください。
	2	わかめごはん					★わかめごはん				
	3	県内産海老芋コロッケ						★えびいもコロッケ	だいたい		
23 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						774 kcal 26.7 g 15.7 g 2.5 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。
	2	小麦ごはん					★むぎごはん				
	3	アスパラ入りサラダ	★ぶたにく	旬の食材 アスパラガス	カットマト ★にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら	しお こしょう あかワイン デミグラスソース フイオン ちゅうのうソース		
24 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						793 kcal 37.5 g 30.4 g 4.5 g	トルティージャはスペインの料理です。外国の文化を知ることきっかけになればうれしいです。
	2	パン					★パン				
	3	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ		なまクリーム	しお こしょう		
25 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						758 kcal 36.1 g 19.6 g 3.9 g	バリバリ揚げは、あじの干物を油で揚げた料理です。丸ごと食べられるので、しっかりと飲んで食べましょう。
	2	ごはん	丸ごと揚げました。骨に注意して食べましょう。				★ごはん				
	3	鮭のバリバリ揚げ	あじのひもの						だいたい		
26 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						766 kcal 38.5 g 20.7 g 3.1 g	豚キムチ炒めは肉や野菜をたくさん使っているので、主菜と副菜をかねた料理になります。ご飯に合う味に仕上げました。
	2	ごはん					★ごはん				
	3	豚キムチ炒め	★ぶたにく		★にんじん にら	たまねぎ ★もやし はくさいキムチ		でんぶん	ごまあぶら さけ しょうゆ		
29 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 34.5 g 21.7 g 3.7 g	人気のミートソースです。付け合わせのサラダもたっぷり食べましょう。
	2	ソフト麺	深皿にめんを入れて、ミートソースをかけて食べましょう。					ソフトめん			
	3	ミートソース	★ぶたにく		★にんじん カットマト パセリ	セロリ たまねぎ ★マッシュルーム にんにく		さとう	オリーブオイル あかワイン しお こしょう フイオン 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 ちゅうのうソース		
30 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 33.2 g 22.3 g 2.5 g	和食の献立です。煮魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。豚汁も具たくさんでおかずになります。
	2	小麦ごはん	骨に注意しましょう。				★むぎごはん				
	3	さんまみぞれ煮	さんまみぞれに								

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。