

令和 3 年度 6 月分学校給食献立予定表

「歯や骨やあごを丈夫にする食品を取り入れた献立」を取り入れました。

A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、食番番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし 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				
			たんぱくしつ	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
1 (火)	-	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		
①	こまつなのすましじる	とうふ	わかめ	★こまつな	えのき			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょう すくちしょうゆ			
2 (水)	-	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日は富士宮市実施日です。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								
③	キャベツのじゃこあえ		★ちりめんほし		★キャベツ★きゅうり	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	みやじる	★ぶたにく とうふ みそ		にんじん	★だいこん ★ねぶかねぎ こんにやく	じゃがいも		いりこ			
-	おこめのムース					★おこめのムース					
3 (木)	-	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		
③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり★キャベツ			しお ノンオイルあおじそ ドレッシング			
4 (金)	-	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	さばのみりんほし	さばのみりんほし								
③	きゃべつのおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお			
①	とうにゆういりこんさいのみそしる	★ぶたにく みそ ★とうふ とうにゆう		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん★たまねぎ			いりこだし			
7 (月)	-	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								
②	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
①	けんちんじる	とうふ		★こまつな	こんにやく ごぼう ★だいこん	じゃがいも	ごまあぶら	さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし			
8 (火)	-	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 みりん しょうゆ こんごうけずりぶし しお		
②	やさいかき揚げ			★はねぎ にんじん	★たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいたずあぶら	しお			
③	きゅうりともやしをあえもの				★きゅうり もやし			しお しょうゆ			
10 (木)	-	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 カレールー	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		
②	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお			
11 (金)	-	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			
③	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん			
①	だいこんととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのき しいたけ ★ねぶかねぎ			いりこだし			
14 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						560 kcal 27.5 g 17.1 g 2.5 g	大豆には骨を強くする「イソフラボン」がたくさん含まれています。
	-	パン					パン				
	①	ポークピーンズ	★ぶたにく だいたず		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		
③	フレンチサラダ				★キャベツ コーン ★きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお			
②	オレンジ				オレンジ						
15 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 27.3 g 15.5 g 1.8 g	納豆は県内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			
-	なつどう	★なつどう									

★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。

※ 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せん	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			ちようみりよう・そた									
16 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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			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。						
17 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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	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。						
18 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん								★むぎごはん										
	③	あさづけ																		
21 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	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						★おちやは	しょうが ★たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら	しょうゆ さけ しお す	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。				
22 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ちゆうかめん									ちゆうかめん									
	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 こしょう みりん ガラスープ しょうゆ	640 kcal 31.3 g 17.2 g 3.0 g		今日は食育月間のため、地場産物を積極的に取り入れたたふるさと給食週間を実施します。				
23 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん								★ごはん										
	②	くろはんべんのいそべあげ	★くろはんべん	あおさ																
24 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん																		
	②	さけのしおやき	しおざけ																	
25 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	パン																		
	②	バジルチキン	とりにく	旬の食材 ミントマト	バジル	にんにく														
28 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	ごはん																		
	②	すぶた	★ぶたにく																	
29 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	カレーごはん																		
	①	メキシカンライスのぐ	★ぶたにく ウインナー																	
30 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																
	-	しよくパン																		
	②	トマトオムレツ	トマトオムレツ																	

★マークはしよくせん、★マークはふじのみやさんのしよくせんをしようするよていです。