



※ 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 ※

歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 32.0 g 18.0 g 3.2 g 112.1 g	チンジャオロースー は赤と緑、黄色の ピーマンを使い、彩り よく仕上げるように工 夫しました。2品では 物足りないという意 見があり、たんぱく質 をとれるデザートをつ けました。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	チンジャオロースー	☆ぶたにく			☆あかピーマン ☆あおピーマン ☆きピーマン	しょうが にんにく たけのこ もやし	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 なたと	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし しょうゆ がらすーぶ さけ しお こしょう			
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 29.4 g 24.5 g 2.7 g 105.6 g	マカロニはエネル ギーのもとになる黄 色の食品の仲間な ので、その分今日は パンの量を少なくし ています。	
	-	減量レーズンパン						☆レーズンパン					
	①	マカロニのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク	★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	フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ ☆きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお				
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							705 kcal 31.7 g 20.8 g 2.5 g 106.6 g	旬の鰯をさっぱりと 食べられるように、南 蛮漬けにしました。	
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	鰯の南蛮漬け	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だれずあぶら いちみとうがらし	みりん さけ しょうゆ				
	①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		★キャベツ ☆きゅうり ★だいこん えのきたけ			ごま しお	いりこ			
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							752 kcal 27.0 g 21.0 g 3.1 g 119.5 g	サラダに入っている アスパラは旬の食材 です。体の疲れを とってくれる栄養素 が含まれています。	
	-	麦ごはん						☆むぎごはん					
	③	ハヤシライス	☆ぶたにく		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 バター	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ブイヨン ちゅうのうソース				
	②	アスパラ入りサラダ			アスパラガス	☆きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう				
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							800 kcal 31.7 g 30.3 g 3.7 g 106.6 g	みつあみのようにね じれたマカロニは味 がからみやすいで す。見た目も楽しい ですね。	
	-	パン						☆パン					
	②	豆乳コロッケ	とうにゅうコロッケ						だれずあぶら				
	③	マカロニのイタリアンサラダ			☆あかピーマン	☆きゅうり	マカロニ	こめあぶら バター	しお	イタリアン ドレッシング			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 27.2 g 29.9 g 2.4 g 108.0 g	歯と口の健康に大切 なのはよく噛むこと です。今日はよくかむ ように金平ごぼうにし ました。	
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	鯖の味噌煮	さばのみそに										
	①	かきたま汁	★たまご		★にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しお うすくじしょうゆ			
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							785 kcal 25.7 g 25.8 g 3.2 g 110.3 g	長野県の給食メ ニュー、「キムタクご はん」です。自分でご はんに混ぜて食べま しょう。	
	-	ごはん						☆ごはん					
	③	キムタクごはんの具	☆ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつぼづけ		こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ				
	①	うずらの卵入り春雨スープ	うずらのたまご		★にんじん ☆チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ でんぶん		こんごうけずりぶし ガラスーブ さけ しお こしょう しょうゆ				
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							743 kcal 34.0 g 20.2 g 3.4 g 111.7 g	ポークは英語で「豚 肉」、ビーンズは「豆」 です。豚肉と豆を煮 た料理です。主菜と なります。	
	-	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	★たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう	こめあぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン				
	②	オレンジ				★キャベツ コーン オレンジ		コールスロ ードレッシング	しお				
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 29.8 g 15.2 g 2.2 g 118.5 g	6月は梅の季節で す。魚の臭みをとる 働きもあります。骨ま で柔らかいので、丸 ごと食べましょう。	
	-	むぎごはん						☆むぎごはん					
	③	野菜のおかか和え	いわしのうめに		かつおぶし	★こまつな	☆キャベツ	さとう	しお しょうゆ				
	①	豚汁	☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		★にんじん	ごぼう ★だいこん しめじ こんにやく ★ねぶかねぎ	さといも		いりこ				
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							676 kcal 25.9 g 17.6 g 2.3 g 108.5 g	お酢には疲れをとつ たり、食欲を増進し てくれる働きがありま す。	
	-	ごはん						☆ごはん					
	③	わかめとツナの酢の物	☆まぐろツナ	わかめ		☆きゅうり	さとう		しお しょうゆ す				
	①	いも団子汁	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ☆しいたけ	ごぼう	いもだんご	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しお みりん しょうゆ				
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							810 kcal 36.2 g 29.1 g 3.2 g 109.2 g	給食の牛乳は、飲む 用も調理用も富士宮 産の牛乳を使ってい ます。	
	-	パン						☆パン					
	②	バジルチキン	とりにく			にんにく		オリーブオイル	しるワイン しお こしょう				
	③	ウインナーとコーンのソテー				ウインナー コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
16 (金)	①	かぼちゃ入りミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ	★たまねぎ	★じやがいも こむぎこ	バター こめあぶら	しるワイン しお こしょう ブイヨン				
	-	いちごジャム						ジャム					

★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。



※ 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 ※

歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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				
19	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	810 kcal 32.7 g 20.5 g 3.4 g 128.3 g	黒はんぺんは主に 鶏からつくります。骨 もすりつぶしている ので、カルシウム たっぷりです。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	★くろはんぺん		★おちやは		★ごむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお			
①	大根と厚揚げのそぼろ煮	とりにく あつあげ		★にんじん ★やいりんげん	★だいこん ★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
20	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	718 kcal 33.4 g 14.3 g 3.2 g 118.0 g	富士宮でとれたブ ルベリーを使った デザートをつけまし た。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	①	富士宮産豚肉丼の具	★ぶたにく ★なると		★にんじん ★みつば	★たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	③	野菜のじゃこ和え		★ちりめんぼし		★キャベツ ★もやし ★きゅうり	さとう		しお しょうゆ			
-	富士宮産ブルーベリーゼリー						★ゼリー					
21	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 富士宮の日 </div>	781 kcal 38.0 g 23.2 g 2.9 g 110.2 g	B級グルメのグラン プリになったことも ある富士宮焼きそば の麺は、地元で産 がつくっています。
	-	減量パン					★パン					
	②	富士宮焼きそば	★ぶたにく ★なると	あおのりいり わしこ	★キャベツ		やきそばめん	にくかず こめあぶら	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	朝霧卵のスープ	★たまご とりにく		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん		こんごうけずりぶし フイオン しお こしょう しるワイン			
22	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	699 kcal 24.7 g 19.7 g 2.8 g 101.9 g	富士宮の「にじます」 を使った料理です。 りんごモンレモンを使 ったさわやかなソー スをかけた。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	②	◆にじますのパーベキューソースかけ◆	★にじますでんぶ んつき		にんにく りんご レモンかじゅう		さとう	だいずあぶら	しょうゆ			
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しょうゆ しお			
①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★じゃがいも		いりこだし				
23	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 32.9 g 20.8 g 2.4 g 108.1 g	大人気のからあげで す。カリカリとした食 感になるように、衣 のつけ方を工夫して います。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	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			
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★キャベツ ★きゅうり			ごま	しお			
①	みそ沢煮椀	★ぶたにく ★みそ		★にんじん ★はねぎ	ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ			いりこ				
26	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						789 kcal 31.7 g 20.1 g 2.6 g 126.7 g	「フルーツポンチはあ たたかい時期に食べ たい」という声をうけ て、6月に登場です。	
	-	ソフトめん						★ソフトめん				
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト パセリ	★たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン フイオン ケチャップ ウスターソース			
	②	ナタデココ入りフルーツポンチ				ミックスフルーツ ナタデココ	さとう ゼリー					
27	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						736 kcal 30.7 g 23.1 g 2.7 g 107.6 g	富士宮市ではいろ いろな種類のねぎが つくられています。今 日は雅ねぎを松風焼 きにしました。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	ねぎ入り松風焼き	とりにく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	ひじき煮	あぶらあげ ★ぶたにく	ひじき	★にんじん ★やいりんげん	★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	けんちん汁	★とうふ		★こまつな	こんにゃく ごぼう ★だいこん	★じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ				
28	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						807 kcal 31.5 g 25.6 g 3.5 g 118.1 g	たんぱく質は植物性 からバランスよくと ることが大切です。 ひき肉と合わせて、 大豆も使ってカレー をつくります。	
	-	カレー粉入りごはん						★カレーこいり ごはん				
	①	大豆入りドライカレー	★ぶたにく ★だいず	チーズ	★にんじん	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお こしょう フイオン チャップネ トマトピューレー ウスターソース カレーこ			
	②	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング			
29	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						792 kcal 32.4 g 22.4 g 3.4 g 122.0 g	コロッケにソースは つけていません。浜 松産のさつまいもの 甘みを味わいましょ う。	
	-	パン						★パン				
	②	県内産さつまいもコロッケ					★さつまいもコ ロッケ	だいずあぶら				
	③	きゅうりとコーンのサラダ				★きゅうり ★キャベツ コーン		イタリヤン ドレッシング	しお			
①	ミネストローネ	とりにく		★にんじん	★キャベツ セロリ ★たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	しお こしょう フイオン しるワイン トマトピューレー トマトケチャップ				
30	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						725 kcal 36.5 g 18.4 g 3.7 g 107.1 g	「五目」とはいろ ろな具材のことをい います。給食の五目豆 には、何種類の食材 が使われているで しょう？	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	◆鮭の塩焼き◆	しおざけ									
	③	五目豆	とりにく ちくわ ★だいず		★にんじん	こんにゃく ごぼう ★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
①	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ		★こまつな	★たまねぎ	★じゃがいも		いりこ				