

令和 元年度 6 月分学校給食献立表

※ 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 ※

中コース

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 | 献立名 | はたらき | | | | | | 調味料・その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | |
|-----------|-----------------------|-----------------|---|--------------------|----------------------------------|------------------|---|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| | | 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 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 3 (月) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | はしとスプーンは毎日持ってきましょう。 | 799 kcal 36.4 g 26.1 g 3.6 g | |
| | 丸パン | *まるパン | | | | | | | | |
| | ③ ミートコロッケ 2個 | ミートコロッケ | ジュリエンスとはフランス語で「千切り」という意味です。今日は野菜を千切りにしたスープです。 | | | | だいたずあぶら | | | |
| | ② ウィナーとコーンのソテー | ウィナー | コーン えだまめ | セロリ たまねぎ | キャベツ | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | | |
| | ① ジュリエンススープ | ローズハム | にんじん | セロリ たまねぎ | キャベツ | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ かんとすうパセリ | | | |
| 4 (火) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | ご飯は左、汁物は右に置く置き方ができていますか。 | 781 kcal 31.7 g 20.5 g 3.3 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ③ 鰯の梅煮 | いわしのうめに | 旬の食材 いわし | にんじん | *キャベツ | えのきたけ たまねぎ | しお しょうゆ | | | |
| | ② 野菜と竹輪の和え物 | ちくわ | 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 しょうゆ | | | |
| 5 (水) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *おこめのムース | 779 kcal 38.6 g 18.7 g 4.4 g | |
| | パン | *パン | | | | | | | | |
| | ③ チキンのカレー焼き | *とり | 食事前はしっかりと石けんで手を洗いましょう。 | にんじん | おろしにんにく | きゅうり *キャベツ | 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。 | | | しろワイン しょうゆ カレーこ しょうゆ トマトケチャップ |
| | ② 野菜の塩こしょう和え | にんじん | きゅうり *キャベツ | きゅうり *キャベツ | しお こしょう | | | | | |
| 6 (木) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 843 kcal 29.7 g 30.4 g 4.5 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ② かますお茶フライ | *かますフライ | 静岡県産 | 富士宮産 | 富士宮の日 | だいたずあぶら | しお かつおだし しょうゆ | | | |
| | ③ キャベツと油揚げの炒め煮 | あぶらあげ | 静岡県産 | にんじん *こまつな | *キャベツ | さとう | しお かつおだし しょうゆ | | | |
| | ① 宮汁 | *ぶたにく *とうふ | 静岡県産 | にんじん *はねぎ | こんにやく ごぼう *だいこん | しお かつおだし しょうゆ | いりこだし あわせみそ | | | |
| 7 (金) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 756 kcal 33.0 g 18.9 g 3.2 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ② 厚焼き玉子 | *あつやきたまご | 静岡県産 | 富士宮産 | ふるさと給食の日 | だいたずあぶら | しお かつおだし しょうゆ | | | |
| | ③ ひじきと大豆の煮物 | みずくだいず あぶらあげ | 静岡県産 | ひじき | にんじん | こんにやく えだまめ | しお かつおだし しょうゆ | | | |
| | ① 鶏ごぼう汁 | *とり | 静岡県産 | にんじん *はねぎ | ごぼう しいたけ *だいこん | しお かつおだし しょうゆ | だいたずあぶら | | | |
| 10 (月) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 768 kcal 38.5 g 21.8 g 3.8 g | |
| | 中華麺 | *ごめん | | | | | | | | |
| | ② ポーク焼売 3個 | ポークしゅうまい | 旬の食材 きゅうり | にんじん | きゅうり | はるさめ さとう | しお しょうゆ からし す | | | |
| | ① しょうゆラーメンスープ | *ぶたにく なるとうずらたまご | 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。 | にんじん | 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 | しお しょうゆ からし す | | | |
| 11 (火) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 839 kcal 37.9 g 24.3 g 2.0 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ③ かつおの南蛮だれかけ | *かつおでんぶんつき | 旬の食材 パプリカ | あかパプリカ | *ねぶかねぎ | さとう でんぶん | しお しょうゆ す さけ | | | |
| | ② きゅうりとツナの和え物 | *まぐろあぶらづけ | 静岡県産 | にんじん | きゅうり | さとう | しお す しょうゆ | | | |
| 13 (木) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 737 kcal 30.0 g 25.7 g 2.6 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ③ 鯖の塩焼き | しおさば | 旬の食材 きゅうり | *ごまつな にんじん | *キャベツ | さとう | しお しょうゆ | | | |
| 14 (金) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 805 kcal 43.5 g 25.0 g 3.2 g | |
| | 丸パン | *まるパン | | | | | | | | |
| | ② ハンバーガーデミグラスソースかけ 2個 | *ハンバーガー | 毎月第3日曜日は、「食卓の日」 今日は6月16日 | あかパプリカ | オニオンソテー *マッシュルーム | さとう | しお カレーこ しょうゆ | | | |
| | ③ キャベツとツナのカレーソテー | *まぐろあぶらづけ | 旬の食材 パプリカ | あかパプリカ | *キャベツ | さとう | しお カレーこ しょうゆ | | | |
| 17 (月) | 牛乳 | *ぎゅうにゅう | | | | | | *ごはん | 739 kcal 32.0 g 16.7 g 2.3 g | |
| | ご飯 | *ごはん | | | | | | | | |
| | ① 豚玉子とじ煮 | *ぶたにく *たまご | 静岡県産 | 富士宮産 | *はねぎ | たまねぎ しめじ しらたき | しお しょうゆ | | | |
| | ② 黒はんぺんのお茶揚げ 2枚 | *くろはんぺん | 静岡県産 | 富士宮産 | *おちゃのは | たまねぎ しめじ しらたき | しお しょうゆ | | | |

☆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。
※魚は、骨に注意して食べましょう。

令和 元年度 6 月分学校給食献立表

※ 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 ※

中コース

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 | 献立名 | はたらき | | | | | | 調味料・その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 |
|-----------|---------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------|--|---------------------------|---|--|---------------------------------------|
| | | 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 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 18 (火) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 736 kcal 26.1 g 13.9 g 2.4 g |
| | 麦ご飯 | | | | | ☆むぎごはん | 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。 | | |
| | 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 オニオンソテー 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 | 野菜のドレッシング和え | | 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 | しお す こしょう | |
| ③ | さくらんぼ 3個 | | | | さくらんぼ | | | | |
| 19 (水) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 738 kcal 35.3 g 19.8 g 3.3 g |
| | 食パン | | | | | ☆しよパン | 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。 | | |
| | 鮭のチーズマヨネーズカップ焼き | 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 | | |
| ② | コー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 | |
| ③ | ミネストローネ | ☆とりにく みずくだいず | 歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。 | 旬の食材 アスパラガス | おろしにんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ | さとう | カップ焼きはひとつひとつ手作りしています。 | オリブオイル しろワイン トマトピューレ カットマト ブイヨン コンソメ しお こしょう | |
| | ブルーベリージャム | | | | | ★ブルーベリージャム | | | |
| 20 (木) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 847 kcal 35.6 g 24.6 g 3.7 g |
| | ご飯 | | | | | | はしとスプーンは毎日持ってきてきましょう。 | | |
| | 高野豆腐と野菜の煮物 | ☆とりにく ちくわ こうやどうふ | よくかんで、丸ごと食べましょう。 | にんじん さいいんげん | ★だいこん こんにやく 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 | |
| ② | ししゃもの竜田揚げ 2尾 | | ししゃものたつたあげ | | | 旬の食材 きゅうり | だいずあぶら | | |
| ③ | きゅうりの塩昆布和え | ☆かつおけずりぶし | しおこんぶ | にんじん | きゅうり | | しろごま | しお | |
| 21 (金) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 739 kcal 26.6 g 17.7 g 2.6 g |
| | 麦ご飯 | | | | | ☆むぎごはん | | | |
| | 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 カレーウ 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 カレーコ チャツネ ちゅうのうソース | |
| ② | 海草サラダ | | 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個 | | | ミニトマト | | | | | |
| 24 (月) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 865 kcal 43.1 g 24.6 g 4.2 g |
| | ソフト麺 | | | | | ☆ソフトめん | | | |
| | 野菜のかき揚げ | | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ ごぼう | こむぎこ | だいずあぶら | しお | |
| ② | もやしのおかか和え | ☆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 | |
| ③ | 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 | |
| 25 (火) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 748 kcal 34.3 g 18.2 g 2.5 g |
| | 五目ご飯 | | | | | ☆ごもごごはん | 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りこを使っています。 | | |
| | いかの松笠焼き | いかのまつかさやき | | | | | | | |
| ② | 金平ごぼう | さつまあげ | | にんじん | ごぼう えだめ | さとう | こめあぶら | しょうゆ かつおだし | |
| ③ | 厚揚げとじゃがいものみそ汁 | あつあげ | | ★はねぎ | たまねぎ しめじ | ☆じゃがいも | | いりこだし あわせみそ | |
| 26 (水) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 746 kcal 26.8 g 22.5 g 2.7 g |
| | ご飯 | | | | | ☆ごはん | ご飯は左、汁物は右に置くことができます。 | | |
| | メンチカツ | メンチカツ | | | | | だいずあぶら | | |
| ② | キャベツとひじきの和風ドレッシング和え | ☆まぐるあぶらづけ | ☆ひじき | にんじん | ★キャベツ | | | しお わふうドレッシング | |
| ③ | けんちん汁 | あぶらあげ ☆とうふ | 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 | |
| | 中濃ソース | | | | | | | ちゅうのうソース | |
| 27 (木) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 818 kcal 33.4 g 22.6 g 3.2 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。 | | |
| | 照り焼きチキン 2個 | とりにく | 照り焼きチキンは、朝一番にとり肉を調味料に漬けて焼いて作ります。 | | 旬の食材 きゅうり | | | しょうゆ みりん さけ | |
| ② | 野菜の塩こしょう和え | | | | ★キャベツ コーン きゅうり | | | しお こしょう | |
| ③ | パンプキンポタージュ | ベーコン | だっしふんにゅう ☆ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃピューレ | たまねぎ | シチュールウ | こめあぶら なまクリーム | しお こしょう コンソメ ブイヨン かんそうパセリ | |
| 28 (金) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 747 kcal 36.4 g 18.7 g 4.5 g |
| | 麦ご飯 | | | | | ☆むぎごはん | 給食のチンジャオロースーはたくさんのピーマンを食べやすいよう、生姜やごま油などで香をつけてつくっています。 | | |
| | 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 たけのこ ☆きくらげ | 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 | |
| ② | 餃子 3個 | ぎょうざ | | | | | | | |
| ③ | わかめスープ | とうふ うずらたまご | わかめ | にんじん | たまねぎ たけのこ ★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 ちゅうかスープ | |

☆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。
※魚は、骨に注意して食べましょう。