

令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節を感じられる旬の食材を使った献立や、
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り
入れています。

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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	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	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
(月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						720 kcal 30.8 g 19.0 g 2.7 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	- ごはん	骨に注意しましょう。					☆ごはん				
	③ 鮭フライ	さけフライ						だいずあぶら			
	② ひじきと大豆の煮物	だいずあぶらあげ	ひじき		にんじん さやいんげん	こんにゃく		さとう	こめあぶら しょうゆ		
	① 沢煮椀	☆ふたにく			にんじん ★こまつな	だいこん ごぼう たけのこ しじけ		旬の食材 だけのこ	みりん さけ しお しょうゆ だしこんぶ かつおぶし		
(金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						819 kcal 37.2 g 26.5 g 4.4 g	パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、しっかりと手を洗いましょ。
	- パン						☆パン				
	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 セロリ	★マッシュルーム たまねぎ	さとう		あかワイン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース		
	③ チーズ入りフレンチサラダ		チーズ			★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	す しお こしょう		
(月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						818 kcal 34.8 g 21.3 g 2.8 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。
	- 麦ごはん						☆むぎごはん				
	① 麻婆豆腐	☆どうふ みそ ☆ふたにく			はねぎ	にんにく しょうが ☆きくらげ たけのこ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ がらスープ		
	② 餃子	ぎょうざ									
(火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						788 kcal 27.5 g 18.4 g 2.9 g	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。
	- 麦ごはん						☆むぎごはん				
	① ポークカレー	☆ふたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース			
	③ 海藻サラダ		かいそう			きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング		
(木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						756 kcal 32.4 g 27.0 g 3.7 g	じゃがいものチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きました。
	- パン						☆パン				
	② じゃが等のチーズマヨネーズカップ焼き	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう			
	③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお		
(金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						709 kcal 29.5 g 21.5 g 2.7 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(きぬむすめ)	骨に注意しましょう。					☆ごはん				
	③ 鯉の南蛮だれがけ	かつおでんぶんつき		にんじん	★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	たいずあぶら	しょうゆ す さけ			
	② 金平ごぼう	さつまあげ		にんじん		ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん		
(月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						747 kcal 29.9 g 27.1 g 2.3 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康によい食事として世界でも認められています。
	- ごはん	骨に注意しましょう。					☆ごはん				
	② 鯖の塩焼き	しおさば									
	③ わかめとツナの和え物	☆まぐろあぶらづけ	わかめ			きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
(火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						721 kcal 32.3 g 29.2 g 3.5 g	フランクフルトをパンにはさんで食べるの美味しいですよ。もちろんそのまま食べても美味しいです！
	- 減量パン						☆パン				
	③ フランクフルトケチャップソース	フランクフルト					さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
(水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						742 kcal 34.0 g 21.7 g 2.2 g	新茶の季節になりました。今日は富士宮産のお茶を衣に入れた「鶏のお茶フリッター」です。
	- ごはん(う宮米)						☆ごはん				
	② 鶏のお茶フリッター	とりにく ★たまご		★おちゃのは	にんにく	こむぎこ でんぶ	たいずあぶら	さけ しお			
	③ たくあん入り即席漬				★キャベツ きゅうり たくあん				しお		

☆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ていです。

令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節を感じられる旬の食材を使った献立や、
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り
入れています。

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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	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	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 31.3 g 18.5 g 2.6 g	魚を丸ごと食べると、成長期にしっかりとりたい栄養素のカルシウムや鉄分を多くとることができます。
	-	ごはん	よくかんで丸ごと食べましょう。				☆ごはん	毎月19日は食育の日			
	①	肉じゃが	☆ふたにくあげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	ししゃもの竜田揚げ 2尾		ししゃもたつたあげ					だいずあぶら		
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 32.7 g 23.3 g 3.1 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。どちらもおいしいいただきます。
	-	減量パン					☆げんりょうパン				
	②	富士宮焼きそば	☆ふたにく	あおさいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	①	彩野菜のサンラータン	☆ふたにく ★たまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ きくらげ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ ガラスープ しょうゆ こしょう しお す		
23 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						701 kcal 23.2 g 19.8 g 2.8 g	☆は静岡県産、★は富士宮産の食材を使用予定です。☆★がいくつあるか、数えてみましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん	ふるさと給食の日			
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお		
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						794 kcal 28.6 g 24.2 g 2.4 g	今日のメンチカツには、しっかりと味がついているため、ソースがつかません。メンチカツの味を味わいましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	メンチカツ(ソースなし)	メンチカツ					旬の食材 新じゃがいも	だいずあぶら		
	③	こんにゃくの炒り煮	☆ふたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま こめあぶら	みりん しょうゆ		
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						766 kcal 36.1 g 24.1 g 3.6 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。
	-	パン					☆パン				
	②	チキンのカレー焼き	とりにく		にんにく				しろワイン トマトケチャップ しお カレーこ しょうゆ		
	③	野菜サラダ			にんじん	☆キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	す しお こしょう		
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						727 kcal 31.5 g 19.3 g 2.5 g	深皿にご飯を盛り、肉、卵、野菜などいろいろな食材が入った中華丼の具をご飯にかけて食べましょう。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	中華丼の具	☆ふたにく いか うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ☆きくらげ ★ねぶかねぎ たけのこ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ がらスープ オイスターソース		
	③	もやしの中華和え	ハム		☆もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 33.3 g 20.5 g 2.9 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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	肉団子の甘酢あんかけ	にくだんご				でんぶん	さとう	さけ しょうゆ す		
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 32.1 g 27.6 g 3.4 g	新ごぼうがおいしい季節になりました。香りと歯ごたえを味わいましょう。
	-	うどん					うどん				
	①	わかめうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ		ねぶかねぎ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお		
	②	いかの天ぷら	いかのてんぷら						だいずあぶら		
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						676 kcal 27.5 g 19.8 g 2.2 g	鶏と卵のそぼろは、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく たまご			しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	③	きゅうりのじゃこ和え		☆ちりめんぼし	にんじん	きゅうり			しお しょうゆ		
①	大根と豆腐のみそ汁	どうふ みそ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			



☆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ょくざいをしようするよていです。