



令和 7 年度 5 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、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。

Bコース

今月の旬の食材: かつお わかめ おちゃ にな しんじやがいも しんたまねぎ ごぼう

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

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						エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	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	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				
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					546 kcal 22.8 g 17.0 g 1.9 g 79.4 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					ごはん					
	②	いかのたつたあげ	いかのたつたあげ					だいずあぶら				
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり		ごま しお				
	①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	じゃがいも ごまあぶら	こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					574 kcal 26.9 g 22.4 g 2.0 g 73.6 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。		
	-	パン					★パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	★たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター しお こしょう ブイヨン				
	③	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	★たまねぎ	あぶら	しょうゆ しお こしょう				
	-	いちごジャム					ジャム					
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					587 kcal 30.2 g 19.2 g 1.7 g 78.2 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肉のお茶フリッターです。		
	-	ごはん					ごはん					
	②	とりにくのおちゃフリッター(2こ)	とりにく ★たまご		★おちゃのは	にんにく	こむぎこ でんぶ	だいずあぶら さけ しお				
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	しお しょうゆ				
	①	みやじる	★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				
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					538 kcal 24.1 g 15.0 g 2.3 g 80.4 g	ハンバーグは人気メニューです。今日は豆腐を使ったハンバーグにさっぱりとしたおろしソースをかけました。		
	-	ごはん					ごはん					
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう	さけ みりん しょうゆ す				
	③	やさいとツナのかおりあえ	まぐろあぶらづけ		しそ	★キャベツ ★きゅうり		しお				
	①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					543 kcal 28.8 g 20.5 g 2.8 g 68.8 g	ナポリタンは茹でるタイミング等考えて作ります。量が少ないので小さめのパンと組み合わせました。		
	-	げんりょうパン					★パン					
	③	チキンのこうそうやき	とりにく		バジル	にんにく	オリーブオイル	しお こしょう しろワイン				
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン		あおピーマン	★たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ	オリーブオイル バター しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース				
	①	やさいスープ			★にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン	じゃがいも	こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン しょうゆ				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					557 kcal 26.6 g 16.0 g 2.1 g 79.8 g	梅煮にすることで、魚のくさがりがなくなり、さっぱりと食べることができます。		
	-	ごはん					ごはん					
	③	いわしのうめ	いわしのうめ									
	②	やさいのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま しお しょうゆ				
	①	とうにゅういりみそしる	とりにく ★とうふ とうにゅう みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも	いりこ				
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					554 kcal 25.2 g 14.7 g 2.0 g 83.2 g	新メニューのたらのチリソースがけです。魚をおいしく食べられるようセンター手作りのチリソースをかけました。		
	-	ごはん					ごはん					
	③	たらのチリソースがけ	たらでんぶんつき			にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	だいずあぶら あぶら	トウバンジャン さけ しお トマトケチャップ ガラスープ				
	②	ささみとやさいのちゅうかあえ	とりささみフレーク		★にんじん	★きゅうり ★もやし	さとう	ごまあぶら しお しょうゆ す				
	①	はるさめスープ			★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ	さけ みりん ガラスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう				
14 (水)	きゅうしよくはありません											
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					566 kcal 24.9 g 25.2 g 2.2 g 66.5 g	ポテト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	ポテトのチーズマヨネーズカップやき	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				
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	エリンギ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しょうゆ しお こしょう ブイヨン しろワイン				
	③	オレンジ				オレンジ						
(金)	-	チョコクリーム						チョコクリーム	562 kcal 26.0 g 16.7 g 2.5 g 77.8 g	給食のマーボーどうふは辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えめにしています。		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					むぎごはん					
	①	マーボーどうふ	★ぶたにく ★とうふ			たけのこ にんにく しょうが きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン				
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら しお しょうゆ す				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					658 kcal 24.6 g 20.4 g 2.4 g 101.8 g	いつもよりごぼうを細く小さくして、食べやすくなるよう工夫しました。		
	-	ごはん					ごはん					
	①	しんじやがいものそぼろに	とりにく あげボール		★にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも さとう でんぶ	あぶら さけ しょうゆ みりん				
	③	ごもくあつやきたまご	★ごもくあつやきたまご									
	②	ごぼうのごまドレッシングサラダ				ごぼう コーン えだまめ		ごまドレッシング				

★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 7 年度 5 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、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。

Bコース

今月の旬の食材: かつお わかめ おちゃ なら しんじゃがいも しんたまねぎ ごぼう

🍴 さかなの日は、ほねにきをつけて、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	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しつしょくえんたんすいかぶつ	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	ししつ			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 26.7 g 25.6 g 2.3 g 57.6 g	人気メニューの揚げパンです。揚げパンにまぶす砂糖は、上白糖とグラニュー糖を混ぜています。
	②	げんりょうあげパン					★パン さとう	だいずあぶら			
	①	ミネストローネ	とりにく だいず		★にんじん トマト	★たまねぎ ★セロリ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル しろワイン トマトケチャップ	しお こしょう ブイヨン		
	③	マカロニのイタリアンサラダ	ハム			★きゅうり コーン	マカロニ	あぶら イタリアン ドレッシング	しお		
	-	チーズ		チーズ							
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						604 kcal 24.7 g 16.6 g 2.2 g 94.3 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、鶏肉を使ったチキンカレーです。
	-	むぎごはん					むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	★にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこあかワイン チャツネちゅうのうソース		
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しおあおじそドレッシング		
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 27.5 g 16.5 g 2.7 g 87.7 g	豚肉を、沢山の野菜とごまみそで炒めました。主菜と副菜を兼ねている料理です。
	-	ごはん					ごはん				
	②	ぶたにくのごまみそいため	★ぶたにく みそ		あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶ	あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆウスターソース		
	①	わかめととうふのすましじる	とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん さけ		
	-	おちゃプリン					★おちゃプリン				
23 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 26.8 g 19.7 g 2.4 g 82.1 g	手作りのルウを使用して作ったミートソースは人気があります。
	-	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 トマトピューレー トマト パセリ	★たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	あかワイン しょうゆ ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース		
	③	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		
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						593 kcal 23.7 g 21.3 g 2.2 g 80.0 g	今日のひじき煮は少しでも食べやすいよう豚ひき肉やさつま揚げを入れました。
	-	ごはん					ごはん				
	③	🍴さばのしおやき🍴	さばのしおやき								
	②	ひじきのにもの	★ぶたにく さつまあげ	ひじき	★にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
	①	じゃがいものみそしる	みそ		★はねぎ	★だいこん ★たまねぎ	じゃがいも		いりこ		
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						599 kcal 26.8 g 19.4 g 2.5 g 84.2 g	ブロックリーは塩ゆですることによってブロックリーの甘味を引き出しています。
	-	ごはん					ごはん				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶ さんとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
	③	ゆでブロックリー			ブロックリー				しお		
	①	かきたまじる	★たまご	わかめ	★にんじん	えのきたけ	でんぶ		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし しょうゆ		
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						549 kcal 26.6 g 17.8 g 2.0 g 75.3 g	給食では、焼きそばを食缶に入れて運ぶ際に麺が蒸され、給食ならではの食感になります。
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ		
	①	とりにくとニラのスープ	とりにく		にら ★にんじん	★たまねぎ			こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しょうゆ		
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 27.4 g 17.5 g 2.0 g 80.0 g	今が旬の鰯は鉄分が多く、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	🍴かつおのあまずあえ🍴	★かつおでんぶ つき		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな ★にんじん	★もやし			しお		
	①	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ			★だいこん しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ		
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 27.7 g 16.8 g 2.3 g 88.8 g	高野豆腐にはたんぱく質や鉄、カルシウムが豊富なので成長期の皆さんに積極的に食べてほしい食材です。
	-	ごはん					ごはん				
	①	こやどうふとやさしいのにもの	とりにく ちくわ こやどうふ		★にんじん さやいんげん	こんにゃく 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		
	②	むししゅうまい(2こ)	しゅうまい					わふうドレッシング	しお		
30 (金)	③	だいこんのわふうサラダ			★にんじん	★きゅうり ★だいこん					

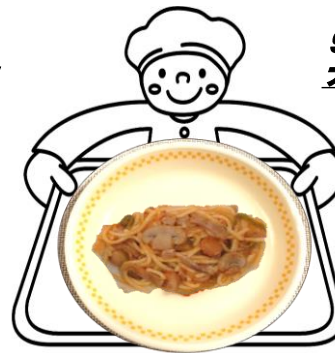
新メニューの紹介

給食センターでは、みなさんに給食の時間を楽しくもたえよう新メニューの開発に取り組んでいます。5月は2つのメニューを取り入れました。
初めてのメニューは食べるのに勇気がいるかもしれませんが、新メニューを楽しんでもらえると嬉しいです。



13日(火) たらちのチリソースがけ

たらちを揚げたものに、センター手作りのチリソースをかけました。トマトケチャップをベースにトウバンジャンで辛味をつけたソースです。辛くなりすぎないよう気をつけて作りました。



9日(金) ナポリタン

中学校では昨年度提供しましたが、小学校では初めてのメニューになります。めん料理はのびやすいので提供が難しいのですが、めんをゆでる時間やソースと和えるタイミングに気をつけて作りました。仕上げにバターを入れてコクを出しています。

★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。