



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。

中コース

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍴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🍴

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						697 kcal 32.5 g 18.3 g 3.3 g 104.6 g	チーズビビンバになるようナムルにチーズを入れました。いつもと一味違ったビビンバを楽しんでください。	
	- 麦ごはん						むぎごはん					
	② ビビンバの具	☆ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン				
	③ ナムル(チーズ入り)		チーズ	★こまつな ★にんじん	☆もやし			しお しょうゆ				
	① わかめスープ	☆とうふ	わかめ		★たまねぎ ★ねぶかねぎ しいたけ			さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう				
	- 青のり小魚		こざかな									
2 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						691 kcal 30.6 g 17.7 g 2.9 g 107.3 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 野菜とツナのかおり和え	まぐろあぶらづけ		しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお				
① 沢煮椀	☆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				
	7 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう					803 kcal 35.3 g 27.6 g 2.9 g 112.6 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 しろワイン			
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					
- 牛乳				★ぎゅうにゅう								730 kcal 35.7 g 21.7 g 2.1 g 104.3 g
- ごはん						ごはん						
② 鶏肉のお茶フリッター(2個)	とりにく ★たまご		★おちゃのは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお					
③ 野菜のおかか和え	★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 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					
9 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						693 kcal 29.5 g 16.3 g 2.2 g 110.1 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 🍷🍷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	さとう でんぶん	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 ささみと野菜の中華和え	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 春雨スープ			★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				
12 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						694 kcal 34.9 g 24.4 g 3.4 g 92.6 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。	
	- 減量パン						★パン					
	③ チキンの香草焼き	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 ペーコン		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 野菜スープ			★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				
13 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						698 kcal 31.7 g 18.2 g 2.7 g 106.7 g	梅煮にすることで、魚のくさがりなくなり、さっぱりと食べることができます。	
	- ごはん						ごはん					
	③ 🍷🍷の梅煮🍷🍷	いわしのうめに										
	② 野菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
① 豆乳入りみそ汁	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					
14 (水)		給食はありません										
15 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						821 kcal 29.1 g 23.0 g 2.9 g 132.5 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 新じゃが芋のそぼろ煮	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 でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん				
	③ 五目厚焼玉子	★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					
16 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						796 kcal 32.4 g 31.3 g 3.2 g 103.2 g	ポテ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プンで焼きました。	
	- パン						★パン					
	② ポテ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				
	① 鶏肉と野菜のスープ	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							
- チョコクリーム						チョコクリーム						
19 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						713 kcal 31.0 g 18.7 g 2.8 g 106.9 g	給食のマーボー豆腐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。	
	- 麦ごはん						むぎごはん					
	① 麻婆豆腐	☆ぶたにく みそ ☆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 でんぶん	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				

第三日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。



★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。



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。

中コース

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						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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						724 kcal 32.3 g 18.1 g 2.9 g 113.1 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	豚肉のごまみそ炒め	☆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 でんぶん	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	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ			
	-	お茶プリン					☆おちゃプリン					
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						721 kcal 34.0 g 29.7 g 3.5 g 83.7 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。	
	-	減量パン					☆パン					
	②	減量揚げパン					☆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	しお こしょう ブイヨン しろワイン トマトケチャップ			
	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			
22 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 28.7 g 18.4 g 2.9 g 116.4 g	カレーは、毎月登場 する人気メニューで す。今日は、鶏肉を 使ったチキンカレー です。	
	-	麦ごはん					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	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			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
23 (金)	-	ごはん					ごはん			751 kcal 31.8 g 21.8 g 3.1 g 111.1 g	ブロッコリーは塩ゆ ですることブロッコ リーの甘味を引き出 しています。	
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ			
	③	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお			
	①	かき玉汁	★たまご	わかめ	☆にんじん	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし しお さけ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
26 (月)	-	ソフト麺		★ぎゅうにゅう			☆ソフトめん			720 kcal 32.3 g 21.9 g 2.7 g 104.8 g	手作りのルーを使用 して作ったミートソ ースは人気がありま す。	
	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 しお こしょう 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			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
27 (火)	③	🍷鯖の塩焼き🍷	さばのしおやき							746 kcal 28.3 g 24.5 g 3.1 g 106.2 g	今日のひじき煮は少 しも食べやすいよ う豚ひき肉やさつま 揚げを入れました。	
	②	ひじきの煮物	☆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	じゃが芋のみそ汁	みそ		★はねぎ	☆だいこん ★たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
28 (水)	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやとうふ		☆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	767 kcal 34.1 g 20.0 g 2.9 g 119.2 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。	
	②	蒸し焼売(3個)	しゅうまい									
	③	大根の和風サラダ			☆にんじん	☆きゅうり ☆だいこん		わふうドレシ ング	しお			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	減量パン					☆パン					
29 (木)	②	富士宮焼きそば	☆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 こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しお こしょう しょうゆ	693 kcal 32.9 g 20.5 g 2.6 g 99.4 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。	
	①	鶏肉とニラのスープ	とりにく		にら ☆にんじん	★たまねぎ						
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	減量パン					☆パン					
	③	🍷鰯の甘酢和え🍷	☆かつおでんぶん 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			
30 (金)	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな ☆にんじん	☆もやし			しお	715 kcal 32.3 g 19.6 g 2.4 g 106.3 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。	
	①	大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ			☆だいこん しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					ごはん					
	②	🍷鰯の甘酢和え🍷	☆かつおでんぶん 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			

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んでもらえる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あ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。



9日(金) たらのチリソースがけ

たらを揚げたものに、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。



12日(月) 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。