



# 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。

## Aコース

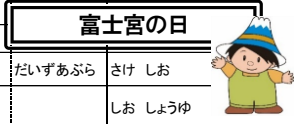
今月の旬の食材: かつお わかめ おちゃ なら しんじゃがいも しんたまねぎ ごぼう

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、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	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						
1	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				540 kcal 30.2 g 16.7 g 2.5 g 71.4 g	主菜と副菜を兼ねたポークビーンズには、たんぱく質である豚肉や大豆がたくさん入っています。		
	-	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	セロリ ★たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう あぶら			あかワイン しお こしょう ウスターソース ブイオン トマトケチャップ	
	③	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン				あぶら しょうゆ しお こしょう	
2	-	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	ごむぎこ 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		★ごまつな ☆にんじん	☆もやし	さとう			しお しょうゆ	
7	-	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。今月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			だいご	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	まぐるあぶらづけ		しそ	★キャベツ ☆きゅうり				しお	
8	-	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 ごむぎこ			あぶら パター	しお こしょう ブイオン しるワイン
	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	
9	-	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、魚のくさみがなくなり、さっぱりと食べることができます。		
	-	ごはん				ごはん					
	③	いわしのうめに	いわしのうめに								
	②	やさいのごまあえ			★ごまつな ☆にんじん	☆もやし	さとう			ごま しお しょうゆ	
12	-	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	たらでんぶつき		にんにく しょうが ★ねぶかねぎ		さとう でんぶ			だいずあぶら あぶら 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	
13	-	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 しるワイン	
	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 パター トマトケチャップ ウスターソース	
14	きゅうしよくはありません										
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				562 kcal 26.0 g 16.7 g 2.5 g 77.8 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。		
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	マーボー豆腐	☆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			あぶら 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	
	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	
16	-	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、食べやすくするよう工夫しました。		
	-	ごはん				ごはん					
	①	しんじゃがいものそぼろに	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								
19	-	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	まぐるあぶらづけ	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 ★ごまつな	エリンギ ★キャベツ				こんごうけずりぶし しお こしょう ブイオン しるワイン	



第三日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。



★マークはしよくおかけないさん、★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。



※ 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 ※

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



Main menu table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutrition. Includes a 'Furusato Dining Day' section for the 28th and 30th.

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。



12日(月) たら Chili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。



13日(火) 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。