



平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

Aコース

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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。

日曜日	食缶番号	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 しじょう しょくえん		
			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 もとになる食品	
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい			たんすいかぶつ	しじつ
7 (火)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				はしとスプーンは毎日持ってきましょう。 667 kcal 33.2 g 18.2 g 2.3 g		
	☆	むぎごはん				☆むぎごはん				
	①	★ マーボー豆腐	☆ぶたにく ★豆腐 みそ	麻婆豆腐には、さっぱりとした中華和えが合います。	おろしにんにく おろししょうが ★きくらげ ねぶかねぎ みじんぎりたけのこ	さとう でんぶん	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 シャンチンタン	
	②	ポークパオズ 2こ	ポークパオズ							
8 (水)	★	ぎゅうにゅう		★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。 626 kcal 29.8 g 17.5 g 2.5 g		
	☆	ごはん				☆ごはん				
	③	★ さけフライ	さけフライ	魚のフライは骨を見つけないので、よく噛んで骨に注意して食べましょう。			だいいずあぶら			
	②	★ ひじきとだいいずのもの	みずくだいいず あぶらあげ	☆ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう		こめあぶら かつおだし しょうゆ	
9 (木)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				623 kcal 30.5 g 20.1 g 3.4 g		
	☆	パン				☆パン				
	①	★ コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう	たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	こめあぶら なまクリーム		しろワイン しお こしょう フイオン コンソメ かんそうパセリ	
	③	★ チキンのカレーやき	とりにく			おろしにんにく			しろワイン カレーこ こしょう しお しょうゆ トマトケチャップ	
10 (金)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				629 kcal 27.7 g 18.3 g 2.2 g		
	☆	ごはん				☆ごはん				
	②	★ とりとたまごのそぼろ	★とりにく ★たまごそぼろ	★とりにく ★たまごそぼろ	にんじん	おろししょうが	さとう		こめあぶら さけ しょうゆ	
	③	★ きゅうりのじゃこあえ	★かつおげずりぶし ★ちりめんじゃこ	★ちりめんじゃこ	にんじん	☆きゅうり			しお しょうゆ	
13 (月)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				642 kcal 29.9 g 14.5 g 1.8 g		
	☆	ごはん				☆ごはん				
	①	★ しんじゃがいものうまに	☆ぶたにく あげボール	骨に注意しましょう。	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	③	★ いわしのオレンジに	いわしのオレンジに						旬の食材 新じゃが芋	
14 (火)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				660 kcal 31.2 g 24.8 g 2.9 g		
	☆	ソフトめん				☆ソフトめん				
	③	★ いかのてんぷら	いかのてんぷら	めんは月に1~2回登場します。5月は旬の食材わかめをたくさん使用したわかめうどんにしました。	にんじん	旬の食材 ごぼう	だいいずあぶら			
	②	★ ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう ☆きゅうり	さとう		すりごま マヨネーズ	
16 (木)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				641 kcal 29.3 g 18.0 g 1.8 g		
	☆	ごはん				☆ごはん				
	③	★ にじますのおちやあげ	★にじます	骨に注意しましょう。	★おちやは	おろししょうが	でんぶん		だいいずあぶら	
	②	★ キャベツとあぶらあげのために	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう		こめあぶら	
17 (金)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				620 kcal 23.5 g 16.0 g 2.1 g		
	☆	むぎごはん				☆むぎごはん				
	①	★ 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 カレールウ カレーフレーク		こめあぶら	
	②	★ かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース	
20 (月)	★	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				604 kcal 29.0 g 21.4 g 3.0 g		
	☆	まるパン				☆まるパン				
	②	★ ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ	彩りが良くなるようブロッコリーを使用しました。		オニオンソーサー ★マッシュルーム	さとう		トマトケチャップ あかワイン トマトピューレー コンソメ トマトフォンデュ	
	③	★ マカロニとやさいのドレッシングあえ		センター手作りのトマトソースをかけました。	ブロッコリー	コーン	マカロニ さとう		こめあぶら サラダあぶら	

☆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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。



平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

A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 ※

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	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん		
			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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい			たんすいかぶつ	しじつ
21 (火)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					600 kcal 31.3 g 14.3 g 2.7 g		
	☆ ごはん	希望献立				☆ ごはん	はしとスプーンは毎日持ってきてましょう。			
	② ☆ とりにくのてりやき	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③ ☆ はるさめサラダ		3色そろった朝ごはんの摂取率が高かった井之頭小学校6年生のみなさんが考えてくれた希望献立です。	にんじん	☆ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ からし す	
① ☆ キムチクッパ	☆ぶたにく ☆とうふ		毎日しゅう おろしにんにく おろししょうが ★だいこん キムチ たんざくたけのこ ☆きくらげ ☆もやし ねぶかねぎ			さとう	給食のキムチクッパは辛さを控えめにしています。 さけ ブイオン しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイタンタン オイスターソース ちゅうかスープ			
22 (水)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					593 kcal 28.8 g 14.1 g 2.2 g		
	☆ ごはん					☆ ごはん				
	② ☆ しんじゃがいものそぼろあんかけ	☆とりにく				おろししょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん		かつおだし さけ しょうゆ	
	③ ☆ やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	★キャベツ ☆もやし		しろごま		しお	
① ☆ とうふのすましじる	とうふ	静岡県産大豆のため大粒です。	★こまつな ☆みつば				すまし汁は、昆布とかつお節で、ていねいに出汁をとっています。 だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
☆ なつとう	☆なつとう									
23 (木)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					606 kcal 29.9 g 24.2 g 2.4 g		
	☆ しょくぱん	骨に注意しましょう。					☆ しょくぱん			
	③ ☆ しろみぎかなのアーモンドあげ	しろみぎかなのアーモンドあげ					だいずあぶら			
	② ☆ コーンとアスパラガスのソテー	ハム	旬の食材 アスパラガス	アスパラガス	コーン		こめあぶら		しょうゆ しお こしょう	
① ☆ たまごスープ	☆とりにく ★たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ		でんぶん	しろワイン ブイオン しお こしょう かんそうパセリ コンソメ			
☆ いちごジャム						☆いちごジャム				
24 (金)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					639 kcal 27.0 g 24.1 g 2.1 g		
	☆ ごはん	骨に注意しましょう。				☆ ごはん	ご飯は左、汁物は右に置く置き方ができていますか。			
	③ ☆ さばのしおやき	しおさば								
	② ☆ きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	こめあぶら		さけ かつおだし しょうゆ	
① ☆ あつあげのみそじる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ			みそとの相性が良いいりこだしを使用しています。 いりこだし			
27 (月)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					639 kcal 28.7 g 18.0 g 2.3 g		
	☆ ごはん					☆ 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。			
	① ☆ とりにくとやさいのもの	☆とりにく ちくわ	よくかんで、丸ごと食べましょう。	にんじん さやいんげん	★だいこん こんやく 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	
	③ ☆ いわしのいそべあげ 2び	いわしのいそべあげ					だいずあぶら			
② ☆ こまつなごまあえ	野菜が食べやすいようごま和えにしました。		★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ			
28 (火)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					642 kcal 28.2 g 17.2 g 3.2 g		
	☆ ソフトめん					☆ソフトめん				
	① ☆ ミートソース	☆ぶたにく		旬の食材 セロリ	おろしにんにく セロリ たまねぎ オニオンソテー ☆マッシュルーム	さとう	オリーブオイル		あかワイン しお こしょう ブイオン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース コンソメ ちゅうのうソース かんそうパセリ	
	③ ☆ やさいのしおこしょうあえ		お茶に親しんでもらえるよう、富士宮産のお茶を使用して蒸しパンを手作りました。	にんじん	★キャベツ ☆きゅうり				しお こしょう	
② ☆ おちやむしパン			☆おちやは	旬の食材 お茶		ホットケーキミックス じょうはくどう				
29 (水)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					628 kcal 29.7 g 15.5 g 2.4 g		
	☆ ごはん	骨に注意しましょう。				☆ ごはん				
	③ ☆ かつおのなんばんダレかけ	かつおでんぶんつき		☆あかパブリカ	ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら		かつおだし しょうゆ す さけ	
	② ☆ ごもくきんびら	☆ぶたにく さつまあげ	旬の食材かつおにセンター手作りの南蛮ダレをかけました。	にんじん	こんやく えだまめ	さとう	こめあぶら		さけ かつおだし しょうゆ	
① ☆ じゃがいもたまねぎのみそじる	みそ		★こまつな たまねぎ		じゃがいも		いりこだし			
30 (木)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					591 kcal 32.3 g 14.1 g 2.2 g		
	☆ ごはん					☆ ごはん				
	① ☆ ぶたたまごとじに	☆ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶん			こんごうけずりぶし しょうゆ さけ	
	③ ☆ いかのまつかさやき	いかのまつかさやき								
② ☆ きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		☆きゅうり	さとう		酢の物は食べやすいよう酢を控えめにしています。 しお す しょうゆ			
31 (金)	★ ぎゅうにゅう		★ ぎゅうにゅう					628 kcal 27.8 g 22.7 g 2.6 g		
	☆ こくとうぱん					☆こくとうぱん				
	② ☆ じゃがいも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	旬の食材 セロリ	コーン たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ		かんそうパセリ しょうゆ しお こしょう	
	① ☆ ミネストローネ	☆とりにく みずだいち	カップ焼きはひとつひとつ手作りにしています。	にんじん カットトマト	おろしにんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル		しろワイン ブイオン トマトピューレー コンソメ しお こしょう	
③ ☆ フルーツミックス				フルーツミックス						

☆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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。