

令和 2 年度 6 月分学校給食献立予定表

B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



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う ・ そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ く え ん	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	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				しつ
(月)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 29.8 g 22.8 g 3.0 g	フライとサラダ、 チーズをパンには さんでフィッシュ バーガーにして食 べるとおいしいです よ。
		まるパン(フィッシュバーガー)					★パン				
	2	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ					だいずあぶら			
	3	コールスローサラダ	骨に注意しましょう。		★キャベツ			コールスロー ドレッシング	しお		
	1	やさいスープ	とりにく		★にんじん				こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう		
	スライスチーズ		チーズ								
(火)	1	ぎゅうにゅう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう						660 kcal 29.7 g 21.7 g 2.3 g	五目豆は、大豆に 合わせて具材を小 さく切っています。 はしで上手につま めるかな？
		ごはん					★ごはん				
	2	さばのおおやき	しおさば								
	3	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいず		★にんじん	こんにやく ごぼう ほししいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
	1	じゃがいもたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ			ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも		いりごだし		
(水)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 23.5 g 20.0 g 2.2 g	ごまあえは、あえ 物の中でも人気の メニューです。すり ごまだけでなく、ね りごまも使っている のがポイントです。
		ごはん のりつくだに		★のりつくだに			★ごはん				
	2	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	3	こまつなごまあえ			★こまつな	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	1	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶ		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお		
(木)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 24.8 g 20.0 g 2.2 g	給食センターで手 作りのポワトルウ を使って、クリー ム煮を作りました。
		げんりょうレーズンパン					★レーズンパン				
	1	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン ★マッシュルーム グリーンピース	マカロニ こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイオン		
	3	フレンチサラダ			あかピーマン			フレンチ ドレッシング	しお		
						★キャベツ ★きゅうり					
(金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 27.1 g 15.4 g 2.3 g	チンジャオロースー は、これから旬をむ かえる緑と赤の ピーマンをつかって 彩りよく仕上げまし た。
		むぎごはん					★むぎごはん				
	3	チンジャオロースー	★ぶたにく	旬の食材 ピーマン	あおピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース		
	2	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ								
	1	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし しょうゆ がらすーぶ さけ しお こしょう		
(月)	1	ぎゅうにゅう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう						656 kcal 34.9 g 19.9 g 2.2 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					★ごはん				
	2	かつおのたつたあげ	かつおたつたあげ						だいずあぶら		
	1	だいこんととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのきたけ ねぶか ねぎ			いりごだし		
		なつとう	★なつとう								
(火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						616 kcal 32.3 g 18.0 g 2.3 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 らもおいしくいた だきましょ。
		げんりょうパン					★パン				
	2	やきそば	★ぶたにく		★キャベツ		★やきそばめん	こめあぶら	しお ちゅうのうソース ウスターソース さけ こしょう		
	1	たまごスープ	とりにく ★たまご		パセリ		でんぶ		こんごうけずりぶし しょうゆ ブイオン しお こしょう		
(木)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						715 kcal 24.5 g 24.6 g 3.1 g	いつもと少しちが うひき肉のカレー です。ごはんにも ほんのりカレー味 がついています。お 味はいかがです か？
		カレーこいりごはん					★カレーこいりごはん				
	1	ドライカレー	★ぶたにく	チーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお こしょう ブイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース しお ノンオイルあおじそ ドレッシング		
	2	かいそうサラダ	かいそう			★きゅうり コーン					
		ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
(金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						659 kcal 31.1 g 18.7 g 2.3 g	給食センターの から揚げは、下味 にしょうがとにんに くを使っているの がポイントです。
		ごはん					★ごはん				
	2	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	1	みそさわにわん	★ぶたにく みそ			★にんじん ★こまつな たけのこ しいたけ			いりごだし		
(月)	1	ぎゅうにゅう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう						647 kcal 35.5 g 24.4 g 3.5 g	鮭のカレーチー ズマヨネーズ焼き 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	さけのカレーチー ズマヨネーズや き	さけ	チーズ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ		
	3	きゅうりとコー ンのサラダ				★きゅうり ★キャベツ コ ーン		イタリア ンドレッシング	しお		
	1	ミネストロー ネ	だいず ★とりに く		★にんじん	★キャベツ セ ロリ たまねぎ にんにく	さとう		しお こしょう ブイ オン しょうゆ ト マトピューレー トマケチャップ		

ふるさと給食週間
15日～22日

深皿にご飯をよそい、カレーを
かけて食べましょう。

旬の食材
かつお

旬の食材
ピーマン



★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ぎいをしようするよていです。

令和 2 年度 6 月分学校給食献立予定表

B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



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	食 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 し つ し ょ く え ん	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				しつ
16 (火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">富士宮の日</div>	「富士宮の日献立」 です。富士宮産の 食材(★がついて います)がたくさん 使われていますよ。	
	2	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん				
	3	ツナいりあつやきたまご	★ツナいりあつやきたまご								
	4	キャベツとあぶらあげのいために	あぶらあげ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら しょうゆ			
	5	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	いりこだし			
6	おこめのムース					★おこめのムース					
17 (水)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					675 kcal 26.6 g 20.9 g 2.1 g	静岡の特産物「黒 はんぺん」に富士 宮産のお茶の入っ た衣をつけてお茶 揚げにしました。	
	2	ごはん					★ごはん				
	3	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやのは		こむぎこ	だいずあぶら			
	4	だいこんとあつあげのそぼろに	とりにく、あつあげ		★にんじん	★だいこん、たまねぎ グリーンピース、しょうが	でんぶん、さとう	こんごうぜりふし、さけ みりん、しょうゆ			
5	おちやデザート					おちやデザート					
18 (木)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					634 kcal 31.6 g 23.2 g 3.1 g	パジル、カレー粉な どのハーブやスパ イスを使い、梅雨 の季節でも食欲が 出るように工夫しま した。	
	2	ごはん					★ごはん				
	3	バジルチキン	とりにく		パジル	にんにく	オリーブオイル	しるワイン、しお、こしょう			
	4	キャベツとツナのカレーソーテー	★まぐろあぶらづけ		いんげん	★キャベツ		こめあぶら しお、カレー、しょうゆ			
5	ポテミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう ★だしふんにゅう チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ、コーン	★じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター しるワイン				
19 (金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					607 kcal 24.8 g 16.5 g 2.1 g	今日のコロッケは、 ソースがつきませ ん。そのまま食べ て、県内産の海老 芋を味わってみて ください。	
	2	わかめごはん					★わかめごはん				
	3	けんないさんえびいもコロッケ					★えびいもコロッケ	だいずあぶら			
4	とうにゅういりこんさいのみそしる	★ぶたにく、みそ ★とうふ、とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん、ごぼう れんこん、たまねぎ		いりこだし				
22 (月)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					586 kcal 23.9 g 14.5 g 3.0 g	酢には食品の中で 菌が増えるのを防 ぐ働きがあります。 すし飯は、食中毒 が心配される夏に おすすめの料理で す。	
	2	すしめし					★すしめし				
	3	さけとたまごのそぼろ	さけ、★きんしたまご								
	4	きりぼしだいこんのわふうサラダ			★にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり	わふう ドレッシング	しお			
5	すましじる	あおりのボール	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ、かつおげりふし さけ、みりん、しお、うすくちし ょうゆ				
23 (火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 29.7 g 25.2 g 3.3 g	トルティージャはス ペインの料理で す。外国の文化を 知るきっかけにな れましょう。	
	2	パン					★パン				
	3	トルティージャ	★たまご ★ウインナー	★ぎゅうにゅう ★チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム しお、こしょう			
	4	ツナサラダ	★まぐろあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ		オイルソース しお			
	5	やさいスープ	ハム		★にんじん	セロリ、たまねぎ ★キャベツ		こんごうぜりふし、しお こしょう、ブイヨン			
6	ケチャップ						ケチャップ				
24 (水)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					605 kcal 30.0 g 17.4 g 3.1 g	バリバリ揚げは、あ じの干物を油で揚 げた料理です。丸 ごと食べられるの で、しっかりとよ うに食べましょう。	
	2	ごはん					★ごはん				
	3	あじのバリバリ揚げ	あじのひもの					だいずあぶら			
	4	ひじきに	だいず、ちくわ	★ひじき	★にんじん ★えだまめ	ほししいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら しょうゆ			
5	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	わかめ	★こまつな	★だいこん、しめじ		いりこだし				
25 (木)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					620 kcal 22.7 g 13.9 g 2.1 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 していただけるよう にお願いします。	
	2	むぎごはん					★むぎごはん				
	3	ハヤシライス	★ぶたにく	旬の食材 ★アスパラガス	カットマト ★にんじん パセリ	たまねぎ、しょうが にんにく マッシュルーム	こめあぶら	しお、こしょう、あかワイン デミグラスソース、ブイヨン ちゅうのうソース			
4	アスパラいりサラダ			アスパラガス	★きゅうり、コーン	さとう	サラダあぶら しお、す、こしょう				
26 (金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					652 kcal 28.7 g 19.3 g 2.9 g	人気のミートソース です。付け合わせ のサラダもしっかり 食べましょう。	
	2	ソフトめん					ソフトめん				
	3	ミートソース	★ぶたにく		★にんじん ★カットマト パセリ	セロリ、たまねぎ ★マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブオイル あかワイン、しお、こしょう ブイヨン、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 ちゅうのうソース			
4	なつやすみのサラダ			えだまめ	★キャベツ、★きゅうり		ごまドレッシング、しお				
29 (月)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					598 kcal 27.8 g 19.4 g 2.0 g	和食の献立です。 煮魚とご飯を合 わせて上手に食べ ましょう。豚汁も具 だくさんでおかず になります。	
	2	むぎごはん					★むぎごはん				
3	さんまみぞれに	さんまみぞれに									
4	とんじる	★ぶたにく ★とうふ、みそ あぶらあげ		★にんじん	こんにゃく、ごぼう ★だいこん、しめじ ねぶかねぎ	さとも	いりこだし				
30 (火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					651 kcal 33.2 g 18.7 g 2.8 g	豚キムチ炒めは肉 や野菜をたくさん 使っているので、主 菜と副菜をかねた 料理になります。ご 飯に合う味に仕上 げました。	
	2	ごはん					★ごはん				
	3	ぶたキムチいため	★ぶたにく		★にんじん にら	たまねぎ、★もやし はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら さけ、しょうゆ			
4	はるさめスープ	うずらたまご		★にんじん チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ でんぶん	こんごうぜりふし、しょうゆ タンサイフ、さけしお、こしょう				

★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ぐざいをしようするよていです。