

令和2年度 7月分学校給食献立予定表

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 ※

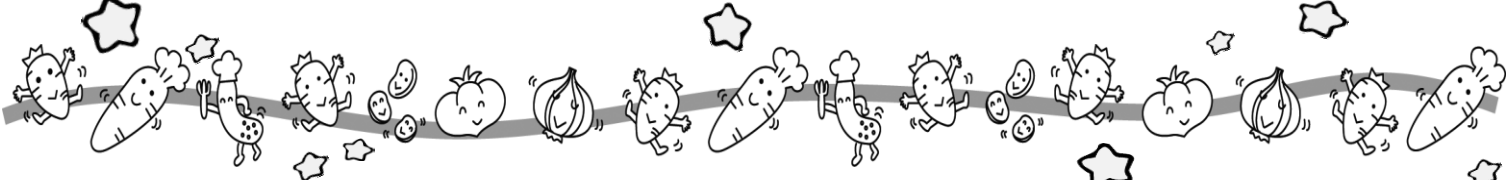
富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131

給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよくえん	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									
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	わかめごはん						★わかめごはん												
	2	くろはんぺんのおちゃフライ	☆くろはんぺん おちゃフライ																	
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん						★むぎごはん												
	1	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく みそ ★どうふ																	
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						★パン												
	2	オムレツ	プレーンオムレツ																	
4 (土)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん	よくかんで、丸ごと食べましょう。					★ごはん												
	1	にくじゃが	ぶたにく あげボール																	
5 (日)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	すめし						★すめし												
	3	さけとたまごのそぼろ	さけフレーク ★きんしたまご																	
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん						★むぎごはん												
	1	にくじゃが	ぶたにく あげボール																	
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	すめし						★すめし												
	3	さけとたまごのそぼろ	さけフレーク ★きんしたまご																	
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						★パン												
	2	じゃがいも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												
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん						★むぎごはん												
	1	なつやすいかカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	ピーマン にんじん トマト	にんにく なす たまねぎ しょうが ズッキーニ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら												
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	2	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく																	



★マークはしよくえんのかきさん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよいです。

令和2年度 7月分学校給食献立予定表

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				ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しよくえん	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
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					620 kcal 29.1 g 25.3 g 2.0 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に特に気を付けるようにしましょう。	
	-	しよくパン				旬の食材 ぎゆうり	★しよくパン				
	3	ささみのアーモンドあげ	ささみアーモンドあげ					だいずあぶら			
	2	ごまドレッシングサラダ		旬の食材 ピーマン	★キャベツ コーン きゆうり			ごまドレッシング			しお
	1	ミネストローネ	とりにく		きいろピーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ ズッキーニ		じゃがいも さとう			しろワイン しお トマトピューレー パイオン こしょう
-	いちごジャム		旬の食材 ズッキーニ				いちごジャム				
14	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					591 kcal 28.8 g 14.3 g 2.5 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。	
	-	ごはん	骨に注意しましょう。			旬の食材 ぎゆうり	★ごはん				
	2	さけのしおやき	しおさけ								
	3	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゆうり		わふうドレッシング			しお
1	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しいたけ		じゃがいも	いりこ			
15	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					619 kcal 32.0 g 15.0 g 2.0 g	アジ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。	
	-	ごはん					★ごはん				
	2	アジフライ	アジフライ					だいずあぶら			
	3	やさいのゆかりあえ		骨に注意し、よくかんで食べましょう。	あかしそ	★もやし きゆうり ★キャベツ	旬の食材 ぎゆうり				しお
1	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ			ごぼう だいこん ねぶかねぎ		じゃがいも	だしこんぶ しお こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
-	ちゆうのうソース							ちゆうのうソース			
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					698 kcal 30.5 g 26.2 g 3.0 g	人気の洋食です。盛り付け方を覚えましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、ソテーを奥に盛り付けます。	
	-	まるパン					★まるパン				
	3	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ	旬の食材 枝豆	たまねぎ ★マッシュルーム		さとう	あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゆうのうソース			
	2	コーンとえだまめのソテー		旬の食材 ピーマン	えだまめ あかピーマン	コーン		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン		だっしふんにゆう ★ぎゆうにゆう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	さとう	こめあぶら シチュールウ なまクリーム	しお こしょう パイオン		
17	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					651 kcal 30.4 g 19.9 g 2.1 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつあるか、数えてみましょう。	
	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん				
	2	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	3	キャベツとこまつなのしおこんぶあえ			しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ		ごま			しお
	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	じゃがいも				いりこ
-	なっとう	★なっとう									
20	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					600 kcal 28.5 g 15.9 g 3.3 g	ピビンパとは韓国語で「混ぜご飯」という意味です。ピビンパとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	2	ピビンパ	ぶたにく	毎月19日は 食育の日		にんにく しょうが ぜんまい	さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら			トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン さけ
	3	ナムル			★こまつな にんじん	★もやし		ごまあぶら ごま			しお しょうゆ
1	わかめスープ	ハム		わかめ	にんじん	たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ		さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
21	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					709 kcal 33.2 g 26.3 g 2.8 g	暑いこの時期に食欲がわくよう、スパイシーなカレー南蛮スープにしました。	
	-	うどん					★うどん				
	1	カレーなんばんスープ	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	カレールウ さとう	だしこんぶ みりん カレーこ さけ しょうゆ しお こんごうけずりぶし			
2	いかフリッター 2こ	いかフリッター						だいずあぶら			

※ 7月22日以降の献立については、「7・8月学校給食献立予定表」として後日別紙にて配布いたします。

★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。