

※ 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						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
			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 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 	760 kcal 27.3 g 20.9 g 2.4 g	6月1日は富士宮市制施行日です。富士宮市のより一層の発展を願い、赤飯としました。
	-	赤飯 ごま塩					せきはん	ごましお					
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご										
	③	キャベツのじゃこ和え		★ちりめんほし		★キャベツ★きゅうり	さとう	ごま	しお しょうゆ				
	①	宮汁	★ぶたにく とうふ みそ		にんじん	★だいこん ★ねぶかねぎ こんにやく	じゃがいも		いりこ				
-	お米のムース						★おこめのムース						
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							676 kcal 28.7 g 24.4 g 3.0 g	クリーム煮のホワイトルウは、給食センターで手作りしています。	
	-	減量パン					パン						
	①	マカロニのクリーム煮	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 ブイヨン				
③	海そうサラダ		かいそう		★きゅうり★キャベツ			しお ノンオイルあおじそ ドレッシング					
3 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 29.5 g 18.0 g 2.9 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	鰹とこんにやくのみそ煮	★かつお みそ		にんじん ★はねぎ	こんにやく こんにやくごぼう	さとう でんぶん	こめあぶら ごま だいずあぶら	さけ しょうゆ				
①	小松菜のすまし汁	とうふ	わかめ	★こまつな	えのき			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ					
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							686 kcal 21.5 g 18.3 g 2.4 g	今日のかみごたえのある料理は、切り干し大根の煮物とけんちん汁です。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん						
	③	焼きつくね	キャベツいりつくね										
②	切り干し大根の煮物	あぶらあげ		にんじん	しいたけ きりほしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ					
①	けんちん汁	とうふ		★こまつな	こんにやく ごぼう ★だいこん	じゃがいも	ごまあぶら	さけ しお しょうゆ こんごうけずりふし					
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							709 kcal 26.7 g 19.7 g 4.2 g	今日のかみごたえのある料理は野菜のかき揚げです。	
	-	うどん					うどん						
	①	山菜うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ			しいたけ さんさい ★ねぶかねぎ	さとう	だしこんぶ さけ みりん しょうゆ こんごうけずりふし しお					
②	野菜のかき揚げ		旬の食材 きゅうり	★はねぎ にんじん	★たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいずあぶら	しお					
③	きゅうりもやしの和え物		旬の食材 きゅうり		★きゅうり もやし			しお しょうゆ					
8 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 28.9 g 21.6 g 2.4 g	4～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある料理を取り入れています。今日はみりん干しとみそ汁を特によくかんで食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	鱈のみりん干し	さばみりんほし										
③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお					
①	豆乳入り根菜のみそ汁	★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					
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 27.5 g 25.4 g 2.3 g	今日のかみごたえのある料理は鱈の竜田揚げと金平ごぼうです。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	鱈の竜田揚げ	あじのたつたあげ					だいずあぶら					
③	金平ごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん					
①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ			いりこだし					
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							722 kcal 34.5 g 20.5 g 3.3 g	大豆には骨を強くする「イソフラボン」がたくさん含まれています。	
	-	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	グリンピース ★マッシュルーム セロリ ★たまねぎ	さとう	こめあぶら	しおこしょう あかワイン ウスターソース トマトケチャップ				
③	フレンチサラダ				★キャベツ コーン ★きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお					
②	オレンジ				オレンジ								
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							765 kcal 25.3 g 23.8 g 2.4 g	カレーは飲み込みやすいですが、柔らかい料理も意識してかんで食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん						
	①	ミートボールカレー	にくだんご	だっしふんにゅう	にんじん	★たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース				
②	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					
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							680 kcal 28.4 g 15.1 g 2.7 g	豚肉とピーマンの千切り炒めが主菜です。ピーマンからビタミンCをたっぷりとりましょう。	
	-	ごはん					★むぎごはん						
	③	豚肉とピーマンのせん切り炒め	★ぶたにく	旬の食材 ピーマン	ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ★たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース				
①	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぶかねぎ もやし えのきたけ			こんごうけずりふし しょうゆ たらスープ さけしお こしょう					

※ 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						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品					
			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				
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						777 kcal 32.2 g 28.1 g 3.2 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、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。	
	-	丸パン					パン					
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース				
	③	ポテトサラダ				★きゅうり	コーン	じゃがいも さとう	マヨネーズ			しお こしょう
	①	野菜スープ	とりにく		にんじん	★たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン パイオン			しお こしょう
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 32.3 g 17.6 g 2.1 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	肉豆腐	★ぶたにく やきどうふ		にんじん さやいんげん	しらたき しめじ ★たまねぎ ★ねぶかねぎ		さとう こめあぶら	さけ しょうゆ			
	③	もやしのおかか和え	かつおけずり			もやし ★きゅうり			しお しょうゆ			
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						745 kcal 29.9 g 22.5 g 2.4 g	昨年度の高校生による和の給食コンテストの受賞献立です。富士館高校の生徒が考えてくれました。	
	-	ごはん(うみやー米)					★ごはん					
	②	お茶めあんかけ 2こ	とりにく		★おちゃのは	しょうが ★たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう	だいちあぶら こめあぶら	しょうゆ さけ しお す			
	③	野菜のごま和え			★ごまつな	★もやし			ごま			しお しょうゆ
21 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 37.1 g 20.2 g 3.4 g	今月は食育月間のため、地場産物を積極的に取り入れたふるさと給食週間を実施します。	
	-	中華麺					ちゅうかめん					
	①	醤油ラーメンのスープ	★ぶたにく なると うずらのたまご	わかめ		にんにく しょうが たけのこ コーン ★もやし ★ねぶかねぎ	さとう	こんごうけずりぶし さけ しお こしょう みりん ガラスープ しょうゆ				
	②	餃子 3個	ぎょうざ									
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 27.0 g 19.9 g 2.4 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。きれいに返してくれるとうれしいです。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鶏そぼろ	とりにく			しょうが グリンピース	さとう		さけ しょうゆ			
	③	浅漬			にんじん	★キャベツ ★きゅうり			ごま			しお
23 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						678 kcal 34.3 g 16.2 g 2.5 g	和食の献立です。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。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鮭の塩焼き	しおざけ									
	③	キャベツと油揚げの炒め煮	あぶらあげ		★ごまつな にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						711 kcal 33.9 g 23.2 g 3.1 g	バジルやこしょう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。	
	-	パン					パン					
	②	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン			しお こしょう
	③	ミニトマト 2個			ミニトマト							
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						826 kcal 28.0 g 23.0 g 3.5 g	黒はんぺんは鰯や鯖を主原料にした静岡県名物の食べ物です。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	黒はんぺんの磯辺揚げ 2枚	★くろはんぺん	あおさ				こむぎこ	だいちあぶら			しお
	③	野菜のゆかり和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり						しお
28 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 22.6 g 26.4 g 2.6 g	メキシカンライスは、蒸し暑さで衰えがちな食欲を増やすために、香辛料を使った料理です。カレー粉ごはんと具を混ぜながら食べましょう。	
	-	カレー粉ごはん					★カレーこいりごはん					
	①	メキシカンライスの具	★ぶたにく ワインナー		ピーマン あかピーマン	★たまねぎ コーン ★マッシュルーム		こめあぶら	しお こしょう			カレーこ
29 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						725 kcal 33.7 g 24.8 g 3.5 g	ツナとはキハダマダマダマダを加熱加工したものです。油漬はビタミンEが豊富です。	
	-	食パン					★ごはん					
	②	トマトオムレツ	トマトオムレツ									
	③	野菜とツナのドレッシング和え	★まぐろあぶらづけ		にんじん	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお こしょう			
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						739 kcal 27.8 g 20.5 g 3.2 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。食中毒が心配される時期に役立つ調味料です。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	酢豚	★ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ しょうが にんにく たけのこ ★たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら だいちあぶら	ガラスープ さけ しょうゆ トマトケチャップ す			
	①	春雨スープ	うずらのたまご		チンゲンサイ	きくらげ★たまねぎ	はるさめ でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ ガラスープ			しお こしょう

★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。