

# 令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節を感じられる旬の食材を使った献立や、  
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り  
入れています。

**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 ※

**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。**

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



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				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかづつ				しじょう
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			★マッシュルーム たまねぎ	さとう		あかワイン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース	638 kcal 26.9 g 24.6 g 3.1 g	パンの日は、パン を直接手にもって 食べるので、しっか りと手を洗いましょ う。
	③	チーズいりフレンチサラダ		チーズ		★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	す しお こしょう		
①	ミネストローネ	とりにく		トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	しろワイン パイオン トマトケチャップ しお こしょう			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	マーボー豆腐	★豆腐 みそ ★ぶたにく		はねぎ	にんにく しょうが ★きくらげ 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 がらすープ	629 kcal 28.5 g 18.0 g 2.4 g	豆腐の原料の大豆 は、「畑の肉」と呼 ばれるほどたんぱ く質がたくさん含 まれています。
	②	ぎょうざ	ぎょうざ								
③	きゅうりとチンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			
	③	さけフライ		さけフライ					だいちあぶら	602 kcal 26.1 g 16.8 g 2.4 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。
	②	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★こまつな	だいこん たけのこ しいたけ	ごぼう		みりん さけ しお しょうゆ だしこんぶ かつおぶし			
-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン						★パン			
	②	じゃがいも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	しょうゆ しお こしょう	577 kcal 26.1 g 22.6 g 2.6 g	じゃがいものチー 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。
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
①	やさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	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 しょうゆ こしょう			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん(きぬむすめ)							★ごはん		
	③	かつおのなんばんだれかけ	かつおでんぶんつき		にんじん	★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいちあぶら	しょうゆ す さけ	594 kcal 25.0 g 19.0 g 2.3 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。
	②	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
①	とうふとたまねぎのみそしる	みそ とうふ		★こまつな	たまねぎ			いりこ			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん							★むぎごはん		
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース	621 kcal 22.6 g 16.3 g 2.3 g	深皿にご飯をよそ い、カレーをかけて 食べることができ ます。
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング		
②	オレンジ				オレンジ						
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりょうパン							★パン		
	③	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト						トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	568 kcal 26.2 g 23.9 g 2.9 g	フランクフルトをパ ンにはさんで食べ るとおいしいです よ。もちろんそのま ま食べてもおいし いです！
	②	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう		
①	ひよこまめのカレースープ	★ぶたにく		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ セロリ	じゃがいも さとう ひよこまめ	こめあぶら	しろワイン しお こしょう パイオン カレーこ			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん(う宮米)							★ごはん		
	②	とりのおちフリッター	とりにく ★たまご		★おちのは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいちあぶら	さけ しお	626 kcal 29.1 g 19.3 g 1.7 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「鶏のお 茶フリッター」です。
	③	たくあんいりそくせきづけ			★キャベツ きゅうり たくあん				しお		
①	みやじる	★ぶたにく みそ ★とうふ		★はねぎ にんじん	だいこん ごんにやく	じゃがいも		いりこ			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん							★ごはん		
	②	さばのおしおやき	しおさば							623 kcal 25.5 g 23.3 g 2.0 g	学校給食では、和 食献立を多く取り 入れています。「和 食」は健康によい 食事として世界で も認められていま す。
	③	わかめとツナのあえもの	★まぐろあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
①	とりごぼろじる	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ ごぼう だいこん	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								

★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くざいをしようするよていです。

# 令和4年度 5月分学校給食献立予定表

季節を感じられる旬の食材を使った献立や、八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り入れています。

**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 ※

**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。**

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



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				ししつ
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						635 kcal 27.0 g 20.3 g 2.4 g	今日は主食が焼きそばだけで、パンをつけています。どちらもおいしくいただきます。
	-	げんりょうパン					☆げんりょうパン				
	②	ふじのみややきそば	☆ふたにく	あおさいいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくがす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	①	いろどりやさいのサンラータン	☆ふたにく ★たまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ きくらげ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ ガラスープ しょうゆ こしょう しお す		
-	しずおかけんさんおちゃプリン						おちゃプリン				
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 20.3 g 17.5 g 2.3 g	☆は静岡県産、★は富士宮産の食材を使用予定です。 ★★がいくつあるか、数えてみましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)						☆ごはん			
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご	ふるさと給食の日							
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお		
①	けんちんじる	あぶらあげ どうふ		★はねぎ にんじん	だいこん ごぼう			みりん さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし			
-	のりのつくだに		☆のりつくだに								
23 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						638 kcal 26.7 g 15.8 g 2.2 g	魚を丸ごと食べると、成長期にしっかりとりたい栄養素のカルシウムや鉄分を多くとることができます。
	-	ごはん						☆ごはん			
	①	にくじゃが	よくかんで丸ごと食べましょう。 ☆ふたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	ししやものたつたあげ	1, 2年生: 1尾 3年生以上: 2尾	ししやものたつたあげ					だいずあぶら		
③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん			しお わふうドレッシング			
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						593 kcal 29.1 g 20.1 g 2.8 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。
	-	パン						☆パン			
	②	チキンのカレーやき	とりにく		にんにく				しるワイン トマトケチャップ しお カレー しょうゆ		
	③	やさいサラダ			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	す しお しょうゆ		
①	かぼちやいりミルクスープ	ベーコン	チーズ スキムミルク ★ぎゅうにゅう	かぼちや	たまねぎ コーン	こもぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	しお しょうゆ マヨネーズ			
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						570 kcal 26.5 g 17.4 g 2.2 g	深皿にご飯を盛り、肉、卵、野菜などいろいろな食材が入った中華丼の具をご飯にかけて食べましょう。
	-	むぎごはん						☆むぎごはん			
	①	ちゅうかどんのぐ	☆ふたにく いか うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ☆きくらげ ★ねぶかかねぎ たけのこ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ がらスープ オイスターソース		
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム			☆もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						631 kcal 22.9 g 19.5 g 2.1 g	今日のメンチカツには、しっかりと味がついているため、ソースがつかみせん。メンチカツの味を味わいましょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	メンチカツ(ソースなし)	メンチカツ						だいずあぶら		
	③	こんにやくのいりに	☆ふたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま こめあぶら	みりん しょうゆ		
①	しんじゃがのみそしる	みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 26.5 g 23.9 g 2.8 g	新ごぼうがおいしい季節になりました。香りと歯ごたえを味わいましょう。
	-	うどん						うどん			
	①	わかめうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ		ねぶかかねぎ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお		
	②	いかのてんぷら	いかのてんぷら						だいずあぶら		
③	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお しょうゆ しょうゆ			
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 23.1 g 16.8 g 1.8 g	鶏と卵のそぼろは、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく たまご			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		☆ちりめんほし	にんじん	きゅうり			しお しょうゆ		
①	だいこんととうふのみそしる	どうふ みそ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			
31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						626 kcal 27.6 g 16.9 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			
	①	こうやどふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	にくだんごのあまずあんかけ	にくだんご				でんぶん	さとう	さけ しょうゆ す		
③	こまつなのいためもの			★こまつな にんじん	☆もやし		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			



☆マークはしずおかけんさん、★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。