

令和 4 年度 6 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

6月は歯と口の衛生週間があります。それにちなんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

Aコース



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・そた	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえん	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				しじょう
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 30.7 g 12.9 g 2.7 g	「五目」とはいろいろな具材のことをいいます。給食の五目豆には、何種類の食材が使われているでしょうか？教えてみてください。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さけのしおやき	しおぎ								
	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 しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
	①	じゃがいもとたまねぎのみそ	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		いりこ		
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						558 kcal 21.5 g 16.4 g 2.6 g	食中毒予防の基本は「つけない」「増やさない」「やっつける」です！こまめに手洗いをしましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな	★もやし			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	でんぷん		ごんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお		
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 29.8 g 22.8 g 3.0 g	野菜スープには、魚の削り節からとっただしと、洋風だしのブイヨンを合わせて使い、味に深みを出しています。
	-	まるパン					★パン				
	②	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ					だいずあぶら			
	③	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		
	①	やさいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			ごんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお しょうゆ		
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						577 kcal 26.6 g 14.1 g 2.4 g	チンジャオロースーは赤と緑の2種類のピーマンを使い、彩りよく仕上げるように工夫しています。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		あかピーマン あかピーマン	しょうが にんにく だけのこ	さとう でんぷん	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 ★たまご	わかめ	★にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ			ごんごうけずりぶし しょうゆ たらす しょうゆ さけ しお しょうゆ		
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						650 kcal 27.7 g 19.9 g 2.5 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ごはんには合う味に仕上げられています。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモンかじゅう	でんぷん さとう	だいずあぶら	しお しょうゆ さけ しょうゆ		
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g	マカロニはエネルギーのもとになる黄色の食品の仲間なので、その分今日はパンの量を少なくしています。
	-	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 スキムミルク	★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 なたあぶら	しお しょうゆ ブイヨン		
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ ★きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお		
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						597 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g	いわしには、脳のはたらきをよくする成分がたくさん含まれています。成長期のみなさんにぴったりですね。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	いわしみぞれに	いわしみぞれに								
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ		
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 26.9 g 15.8 g 2.5 g	ピリ辛のキムチには、食欲を高める効果があります。豚キムチ炒めにする、野菜もたくさんとることが出来ます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		にら	たまねぎ ★もやし ほうさいキムチ	でんぷん	ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	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 でんぷん		ごんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ さけ しお しょうゆ		
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						623 kcal 27.9 g 19.2 g 2.9 g	サラダに入っている枝豆は、これから旬をむかえる食材です。熟す前の大豆を収穫したもので、野菜の仲間です。
	-	ソフトめん					ソフトめん				
	①	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 しょうゆ 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		
	③	なつやさいのサラダ			えだまめ	★キャベツ ★きゅうり		ごまドレッシング	しお		
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 24.1 g 17.6 g 2.4 g	バリバリ揚げのアジは、揚げると水分がとんで味が濃くなるので、最初からうす味のものを選んでいただきます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	あじのバリバリ揚げ	あじのひもの					だいずあぶら			
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 23.1 g 14.3 g 2.3 g	サラダに入っているアスパラガスは、今が旬の野菜です。ミネラルやビタミンが多く、体のつかれをとるはたらきがあります。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	ハヤシライス	★ぶたにく		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 しょうゆ 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		
	②	アスパライリサラダ			アスパラガス	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す しょうゆ		

令和 4 年度 6 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

6月は歯と口の衛生週間があります。それにちなんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

Aコース



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・その他	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえん	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とになる食品					
			たんぱくしじょう	むきしじょう	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ しじょう					
(金)	17	① ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						592 kcal 26.5 g 23.3 g 3.1 g	トルティージャはスペインの卵料理です。具たくさんで、食べごたえがありますね。	
	② パン					★パン						
	③ トルティージャ	★たまご ウィナー	★ぎゅうにゆう 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 オレンジ				オレンジ							
	⑤ やさいスープ	ハム		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン	ケチャップ			
(月)	20	① ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						667 kcal 25.1 g 19.3 g 2.3 g	今日のお米は富士宮産の「きぬむすめ」です。いつものお米と違いがわかりますか？	
	② ごはん(きぬむすめ)						★ごはん					
	③ くるはんぺんのおちやあげ	★くるはんぺん			★おちやは		★こむぎこ	だいずあぶら				
	④ けちやぶ								しお			
(火)	21	① だいこんとあつあげのそぼろ	とりにく あつあげ		★にんじん	★だいこん たまねぎ グリンピース しょうが	でんぶん さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		602 kcal 22.2 g 15.6 g 2.8 g	富士宮産の卵で作った厚焼玉子です。地元の食材に感謝していただきます。	
	② ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	③ わかめごはん						★わかめごはん					
	④ ツナいりあつやきたまご	★ツナいり あつやきたまご										
	⑤ きりぼしだいのわふうサラダ			★にんじん	きりぼしだいのん ★きゅうり		わふう ドレッシング	しお				
(水)	22	① すましじる	あおのりボール	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおけずりぶし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ		671 kcal 31.1 g 24.9 g 3.7 g	牛乳はカルシウムが効率よくとれる食品です。飲むことに加えて、今日のように料理にも上手に取り入れていきたいですね。	
	② ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	③ こくとうパン						★こくとうパン					
	④ てりやきチキン	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ				
(木)	23	① キャベツとウィナーのカレーソー	ウィナー		いんげん	★キャベツ		こめあぶら	しお カレー こしょうゆ	701 kcal 29.0 g 23.7 g 2.2 g	富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元の恵みに感謝し、よ味わっていただきます。	
	② ポテトミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゆう 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	しお こしょう ブイヨン しろワイン				
	③ ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	④ ごはん(うみやこめ)						★ごはん					
	⑤ ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ			ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ				
(金)	24	① ひじきに	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく ししいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ	583 kcal 28.4 g 13.1 g 2.8 g	豚肉には体のつかれをとるビタミンB1がたくさん入っています。暑くなってきましたが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
	② みやじる	★ぶたにく ★とうふ あぶらあげ みそ		★はねぎ ★にんじん	だいこん	じゃがいも	いりこ					
	③ うみやこめ						★おこめのムース					
	④ ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
(月)	27	① ごはん(きぬむすめ)					★ごはん			647 kcal 26.6 g 18.9 g 3.1 g	コロッケにはソースをつけていません。浜松産のさつまいも甘みを味わいましょう。	
	② ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく なるど		★にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう	さけ しょうゆ みりん					
	③ やさいのじゃこあえ		ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ ★もやし	さとう	しお しょうゆ					
	④ ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	⑤ パン						★パン					
(火)	28	① けんないさんさつまいもコロッケ					★さつまいもコロッケ	だいずあぶら		708 kcal 25.8 g 26.6 g 3.3 g	ドライカレーに合うように、ごはんにもカレー粉を入れて炊いてもらっています。あざやかな黄色がきれいですね。	
	② 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				
	③ 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	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ				
	④ ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
(水)	29	① カレーこいりごはん					★カレーこいりごはん			618 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g	鶏肉や沢煮椀の根菜は、歯ごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。	
	② 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 グリンピース	カレールウ	こめあぶら	しお こしょう ブイヨン チャップネ トマトピューレー ウスターソース				
	③ かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング				
(木)	30	① ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						595 kcal 30.7 g 18.0 g 2.6 g	焼きそばだけではエネルギーが足りないで、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。	
	② ごはん						★ごはん					
	③ とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ				
	④ キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
(木)	30	① みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★こまつな	ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ		いりこ		595 kcal 30.7 g 18.0 g 2.6 g	焼きそばだけではエネルギーが足りないで、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。	
	② ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	③ げんりょうパン						★パン					
(木)	30	① 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		595 kcal 30.7 g 18.0 g 2.6 g	焼きそばだけではエネルギーが足りないで、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。
	② たまごスープ	とりにく ★たまご		パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しょうゆ					

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。