

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。

中コース



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						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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							779 kcal 30.3 g 26.2 g 3.6 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。
	2	ごはん					☆ごはん					
	3	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね									
	4	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			
	5	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	でんぶん		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			
2 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							784 kcal 37.7 g 28.0 g 4.1 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。
	2	まるパン					☆パン					
	3	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ						だいたいぶら			
	4	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			
	5	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		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう				
3 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							727 kcal 36.3 g 18.3 g 3.7 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？数えてみてください。
	2	ごはん					☆ごはん					
	3	さけのしおやき	しおざけ									
	4	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいたい		★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			
	5	じゃがいもたまねぎのみそ	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			
6 (土)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							773 kcal 32.4 g 22.6 g 3.0 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。
	2	ごはん					☆ごはん					
	3	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	でんぶん さとう	だいたいぶら	しお こしょう さけ しょうゆ			
	4	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	5	だいこんとうふのみそ	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			
7 (日)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							739 kcal 29.7 g 24.4 g 2.7 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。
	2	げんりょうレーズンパン					☆レーズンパン					
	3	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 ブイヨン			
	4	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			
	5	牛乳		★ぎゅうにゅう								
9 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							685 kcal 30.6 g 15.3 g 2.9 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。
	2	むぎごはん					☆むぎごはん					
	3	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 たけのこ	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			
	4	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		こんごうけずりぶし しょうゆ がらスープ さけ しお こしょう				
	5	牛乳		★ぎゅうにゅう								
10 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							712 kcal 32.1 g 17.7 g 2.9 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など、野菜もたくさんとることが出来ます。
	2	ごはん					☆ごはん					
	3	ぶたキムチいため	☆ぶたにく		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		こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ さけ しお こしょう			
	5	牛乳		★ぎゅうにゅう								
13 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 33.7 g 21.6 g 3.7 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。
	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			
	5	牛乳		★ぎゅうにゅう								
14 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							724 kcal 30.5 g 22.1 g 2.6 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。
	2	むぎごはん					☆むぎごはん					
	3	いわしみぞれに	いわしみぞれに									
	4	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			
	5	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ		★にんじん	こんにやく ごぼう ★だいこん しめじ ねぶかねぎ	さといも		いりこ			
15 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 32.1 g 16.1 g 2.6 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。
	2	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			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	こめあぶら	しお す こしょう			
	5	牛乳		★ぎゅうにゅう								
16 (土)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう							739 kcal 31.4 g 25.9 g 3.9 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 ワインナー	★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	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			
6	ケチャップ							ケチャップ				

☆マークはしずおかけんいさん、★マークはふじのみやさんのしょうさいをしようするよいてす。

※ 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。



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 もとになる食品				
			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			
17 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						677 kcal 28.1 g 20.0 g 3.1 g	バリバリ揚げのアジは、揚げる時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えらんでいます。
	— ごはん						☆ごはん				
	② あじのバリバリあげ	あじのひもの						だいたいあげ			
	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			
① だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ				
20 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						712 kcal 25.5 g 17.4 g 3.0 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。
	— わかめごはん						☆わかめごはん				
	② ツナいりあつやきたまご	★ツナいり あつやきたまご									
	③ 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			
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 しお うすくちしょうゆ				
21 (火)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						856 kcal 36.9 g 29.4 g 4.4 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。
	— こくとうパン						☆こくとうパン				
	② てりやきチキン	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③ キャベツとウインナーのカレーソー	ウインナー		いんげん	★キャベツ		こめあぶら	しお カレーこ しょうゆ			
① ポテトミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう 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	しお こしょう ブイオン しろワイン				
22 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						833 kcal 31.7 g 22.8 g 3.3 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？
	— ごはん(きぬむすめ)						★ごはん				
	② くらはんぺんのおちやあげ	☆くらはんぺん			★おちやは		☆こむぎこ	だいたいあげ			
	③ ゆかりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお			
① 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		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
23 (木)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						695 kcal 33.0 g 14.3 g 3.2 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。
	— ごはん(きぬむすめ)						★ごはん				
	① ふじのみやさんぶたにくどんのく	☆ぶたにく なると		★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			
	② 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			
24 (金)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						819 kcal 33.0 g 22.7 g 3.9 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の甘みを味わいましょう。
	— パン						☆パン				
	② けんないさんさつまいもコロッケ						☆さつまいもコロッケ	だいたいあげ			
	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	だいたい ☆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 ブイオン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ				
27 (月)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						821 kcal 31.9 g 26.5 g 2.5 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、よく味わっていただきます。
	— ごはん(うみやこめ)						★ごはん				
	② 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			
	③ 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 しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	① みやじる	☆ぶたにく ☆どうふ 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			
— うみやこめ						★おこめのムース					
28 (火)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						714 kcal 31.9 g 20.7 g 2.4 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。
	— 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	でんぶん	だいたいあげ	しょうゆ さけ			
	③ 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			
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				
29 (水)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						742 kcal 37.0 g 21.0 g 3.2 g	焼きそばだけではエネルギーが足りないので、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。
	— げんりようパン						☆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	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 ブイオン しお こしょう			
30 (木)	— 牛乳			★ぎゅうにゅう						841 kcal 29.9 g 30.6 g 4.1 g	
	— 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	カレールー	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			
② 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				