

※ 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 ※

蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。ふるさと給食週間には、地場産物を積極的に取り入れています。

今月の旬の食材: かつお ごぼう アスパラガス 枝豆 きゅうり ピーマン さやいんげん うめ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番号	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たんすいけい	みなさんへのひこと
			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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいけい	しよ		
1	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			にんにく レモン たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	562 kcal 26.1 g 17.4 g 2.1 g 81.1 g
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお	人気のハンバーグに、センター手作りのオニオンソースをかけました。
2	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	のさかなのカレー たつたあげ	さばのカレー たつたあげ						だいたいあぶら	574 kcal 20.0 g 23.1 g 1.6 g 74.4 g
	③	そくせきづけ			★キャベツ ★きゅうり たくあん				しお	魚は、揚げ物にするとうまやうすいとう声をよくただきます。今日は、さばをカレー味のたつた揚げにしました。
3	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが ★たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ	578 kcal 24.3 g 19.6 g 2.2 g 80.6 g
	③	ツナいわかめのすのもの	まぐるあぶらづけ	わかめ		★きゅうり	さとう		しお す しょうゆ	まつかぜ焼きは、給食センターで手作りしています。今日は富士宮産のねぎを入れました。
4	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	パン					★パン			
	②	スラッピージョー	★ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく ★たまねぎ	ミックスビーンズ パンこ	あぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース	561 kcal 32.0 g 17.5 g 2.2 g 74.7 g
	③	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお しろワイン プイオン こしょう	スラッピージョーはアメリカ料理です。今日の給食では、3種類の豆を入れてあります。パンにはさんで食べてみましょう。
5	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	とりにくのさいきょうやき	とりにく みそ						しょうゆ	562 kcal 28.8 g 16.0 g 2.0 g 80.9 g
	③	やさいのごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	西京(さいきょう)焼きは、京都で作られる白みそである西京みそを使った料理です。
6	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	のさかなかつおとたまごのそぼろ	★かつおそぼろ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		しょうゆ さけ	593 kcal 33.1 g 13.6 g 2.1 g 88.1 g
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ さとう		しお	静岡県産のかつおと富士宮産の卵を使用してそぼろを作りました。ごはんにかけて食べてみましょう。
7	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	うどん					★うどん			
	②	いかのてんぷら	いかのてんぷら						だいたいあぶら	556 kcal 27.1 g 19.1 g 2.7 g 75.1 g
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお	うどん等の麺料理は、人気メニューの一つです。麺はよくかまずに食べますが、わかめと一緒によくかんで食べてみましょう。
8	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	うま〜こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)								
	②	のさかなにじますとぶたにくのあまからあえ	★にじます ★ぶたにく			しょうが	さとう でんぶん	だいたいあぶら	しょうゆ さけ みりん	595 kcal 28.5 g 18.3 g 2.0 g 83.6 g
	③	もやしのかおりあえ			しそ	★もやし ★きゅうり			しお	富士宮の「にじます」を使った料理です。豚肉と一緒に揚げて甘辛いたれで和えました。
9	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	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						ごまあぶら	554 kcal 22.5 g 16.5 g 2.1 g 83.2 g
	③	にんじんとわかめのぬるっと	まぐるあぶらづけ	わかめ	にんじん	えのきたけ			しょうゆ	令和6年度の宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞受賞献立
10	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	げんりょうパン					★げんりょうパン			
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく		あおさいりいわし	★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース	569 kcal 29.7 g 17.9 g 2.3 g 76.9 g
	③	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		にんじん ★こまつな	★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 プイオン しお こしょう	B級グルメのグランプリになったこともある富士宮やきそばの種は、地元の麺屋さんがつくっています。
11	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					ごはん			
	②	ぶたにくどんのぐ	★ぶたにく なると		にんじん	しらたき ★たまねぎ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ みりん	605 kcal 28.9 g 16.6 g 2.6 g 90.8 g
	③	やさいのうめおかかあえ	★かつおぶし			★もやし うめ ★きゅうり	さとう		しお しょうゆ	梅がとれる季節です。食べやすいようにかつお節と一緒に野菜に和えました。

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。

※ 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 ※

蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。ふるさと給食週間には、地場産物を積極的に取り入れています。

今月の旬の食材: かつお ごぼう アスパラガス 枝豆 きゅうり ピーマン さやいんげん うめ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番 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 しじょう しょくえん たんすいかぶつ	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	むぎしつ	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
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					608 kcal 22.0 g 20.0 g 2.7 g 86.4 g 黒はんぺんのお茶フ ライには、静岡県産 のお茶の葉を使用し ています。		
	-	ごはん				ごはん					
	②	くろはんぺんのおちやフライ	★くろはんぺんお ちやフライ				だいたずあぶら				
	③	きりほしたいこんとツナのおこんぶあえ	まぐろあぶらづけ しおこんぶ	にんじん	だいこん ★きゅうり		ごま ごまあぶら	しお			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				641 kcal 31.6 g 26.9 g 2.6 g 75.3 g 令和7年度の宮っ子 オリジナル朝食コン クールで特別賞を受 賞した「ナポリタン風 の野菜炒めのふわ シャキ」を給食用にア レンジしました。			
	-	パン				★パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ		あぶら バター	しお しょう しょう しょう	
	③	ナポリタンふうのやさしいためのふわシャキ	ウインナー ★たまご	あおピーマン	★たまねぎ		あぶら		しお しょう トマトケチャップ		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				620 kcal 26.6 g 19.7 g 2.1 g 86.8 g 富士宮でとれた卵を 使用した厚焼き玉子 です。地元のめぐみ に感謝しましょう。			
	-	ごはん				ごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	やさいのちりめんあえ		ちりめんじゃこ	★こまつな	★キャベツ	ごまあぶら		しお しょうゆ		
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				567 kcal 24.0 g 14.1 g 2.2 g 88.4 g ごはんの日に牛乳が 飲みにくいという声に おこたえて、ココア 牛乳のもとをつけま した。			
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	マーボーはるさめ	★ぶたにく みそ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	はるさめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら		トウバンジャン さけ テンメンジャン ケイトンタン しょうゆ		
	③	ささみとやさいのちゅうかあえ	とりささみフレーク		★きゅうり ★もやし	さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ す		
23 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				579 kcal 29.0 g 16.8 g 2.6 g 85.5 g 野菜もたっぷり入っ たつけナポリタンで す。今日は、めんを ナポリタンソースにつ けながら食べてみま しょう。			
	-	ソフトめん				★ソフトめん					
	①	つけナポリタン	ベーコン とりにく	チーズ	にんじん パジル トマト さやいんげん	にんにく セロリ ★たまねぎ マッシュルーム	あぶら なまクリーム		しお しょう しょう からスープ バイトンタン トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	③	コンソメビーンズ				ミックスビーンズ	だいたずあぶら		コンソメ		
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				570 kcal 20.7 g 21.0 g 1.9 g 78.5 g サラダのごぼうは食 べやすいように小さ く、細いものを使用 しています。よくかんで 食べましょう。			
	-	ごはん				ごはん					
	③	いわしのかんきつにのり	いわしのかんきつに								
	②	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 しょうゆ		
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				662 kcal 25.1 g 20.5 g 2.6 g 98.9 g たんぱく質は、動物 性のもので植物性 のものをバランスよ くとることが大切 です。ひき肉と大豆 を使ってカレーにし ました。			
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	だいたずいりキーマカレー	とりにく だいたず	チーズ	にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー		あぶら	しお しょう カレー こ しょう プイオン チャツネ 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 あおじそドレッシング		
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				573 kcal 30.3 g 20.7 g 2.3 g 71.7 g 豚肉は、一度揚げて から野菜やソースと あえています。野菜 が苦手な人でも食 べやすい、人気メ ニューです。			
	-	パン				★パン					
	②	ぶたにくのケチャップあえ	★ぶたにく	にんじん あおピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぶ さとう	だいたずあぶら		しょうゆ さけ あかワイン トマトケチャップ ウスターソース		
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく	にんじん	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも			こんごうけずりふ しるワイン プイオン しお しょう しょうゆ		
29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				554 kcal 18.0 g 18.1 g 1.7 g 84.4 g 大豆を食べやすいよ うにコロッケにし ました。静岡県産の 大豆を使用してい ます。			
	-	わかめごはん				わかめごはん					
	②	だいたずコロッケ	★だいたずコロッケ				だいたずあぶら				
	③	しおもみやさい		にんじん	★キャベツ				しお		
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				542 kcal 25.6 g 15.2 g 2.1 g 79.0 g 長野県の給食メ ニュー「キムタクご はん」です。自分でご はんに混ぜて食べ ましょう。			
	-	ごはん				ごはん					
	③	キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	キムチ だいこんのつけもの	あぶら ごまあぶら		しお しょう しょうゆ		
	②	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ								
①	チンゲンサイのスープ	とりにく ★とうふ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			さけ しお しょう ケイトンタン しょうゆ からスープ				

★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。