

※ 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つしよくえんたんすいけふつ | 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 | 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 | しつ | |
| 1 (月) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | |
| | - | 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 こしょう 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 こしょう ケイドラン たらスープ しょうゆ | |
| 2 (火) | - | 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 | | あぶら ミックスビーンズ パンこ | あかワイン トマトケチャップ ウスターソース |
| | ① | 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 フイオン こしょう しょうゆ |
| 3 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ② | のさばのカレーたつたあげ | さばのカレーたつた あげ | | | | | | だいずあぶら |
| | ③ | そくせきづけ | | | | ★キャベツ ★きゅうり たくあん | | | しお |
| 4 (木) | - | 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 |
| | ③ | ツナいわかめのすのもの | 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 |
| 5 (金) | - | 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 | | | | | | だいずあぶら |
| | ③ | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | ★キャベツ ★きゅうり | | | しお |
| 8 (月) | - | 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 |
| | 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 |
| 9 (火) | - | 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 | | | | | | だいずあぶら |
| | ③ | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | ★キャベツ ★きゅうり | | | しお |
| 11 (木) | - | 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 |
| | 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 |
| 12 (金) | - | 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 | | | | | | だいずあぶら |
| | ③ | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | ★キャベツ ★きゅうり | | | しお |
| 15 (月) | - | 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 | | | | | | しお |
| | ③ | にんじんとわかめのぬるっと | まぐろあぶらづけ | わかめ | にんじん | えのきたけ | | ごまあぶら | しょうゆ |
| 16 (火) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | |
| | - | パン | | | | | ★パン | | |
| | ① | コーンシチュー | とりにく | ★ぎゅうにゆう | にんじん | ★たまねぎ | コーン | あぶら バター | しお こしょう フイオン しろワイン |
| | 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 こしょう トマトケチャップ |

★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。

※ 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つしよ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 | | | | たんすいかぶつ | しつ |
| 17 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 605 kcal 28.9 g 16.6 g 2.6 g 90.8 g | 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。 | |
| | - | ごはん | | | | ごはん | | | | | |
| | ① | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | - | おこめのムース | | | | | ★おこめのムース | | | | |
| 18 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 | くろはんぺんのお茶フライ | ★くろはんぺん お茶フライ | | | | | だいずあぶら | | | |
| | 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 | | | |
| | ① | キャベツのみそしる | あぶらあげ みそ | | ★はねぎ | えのきたけ ★キャベツ | | いりこ | | | |
| 19 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 パプリカ 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 | じゃがいも | あぶら なまクリーム | | | |
| | ③ | コンソメビーンズ | | | | | ミックスビーンズ | だいずあぶら | | | |
| | ② | オレンジ | | | | オレンジ | | コンソメ | | | |
| 22 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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。地元のみ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 | | | |
| | ① | だいこんとあつあげのそぼろに | ★ぶたにく あつあげ | | にんじん | ★だいこん しょうが ★たまねぎ えだまめ | 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 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 でんぶん | あぶら ごまあぶら | | | |
| | 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 | | | |
| | - | ココアぎゅうにゆうのもと | | | | | ココアぎゅうにゆう のもと | | | | |
| 24 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 | でんぶん さとう | だいずあぶら | | | |
| | 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 | こんごうけずりぶし しろワイン しお しお しょうゆ | | | |
| | - | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | | |
| 25 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 | 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 | | | |
| | ① | なめこいりみそしる | あぶらあげ ★とうふ みそ | | ★こまつな | ★だいこん なめこ | | いりこ | | | |
| 26 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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で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 | だいたいりキーマカレー | とりにく だいた | 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 | | | |
| | ③ | かいそうサラダ | | かいそう | | ★きゅうり コーン | | しお | | | |
| | - | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | | | | しお しょうゆ カレー パイオン チャツネ ウスターソース | | | |
| 29 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 543 kcal 28.2 g 18.9 g 2.9 g 72.8 g | 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。 | |
| | - | パン | | | | ★パン | | | | | |
| | 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 | | | |
| | ③ | ゆでブロッコリー | | | ブロッコリー | | | しお | | | |
| | ① | ジュリエンスープ | 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 しろワイン しお しょうゆ パイオン しょうゆ | | | |
| 30 | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | 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 | だいたココロケ | ★だいたココロケ | | | | | だいずあぶら | | | |
| | ③ | しおもみやさ | | | にんじん | ★キャベツ | | しお | | | |
| | ① | あつあげのみそしる | あつあげ みそ | | ★はねぎ | ★たまねぎ しめじ | | いりこ | | | |

★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。