

※ 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

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食 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 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 25.5 g 27.9 g 3.0 g 104.7 g	大豆を食べやすいようにコロックにしました。静岡県産の大豆を使用しています。
	-	パン					パン					
	②	大豆コロック	★だいずコロック					だいずあぶら				
	③	アスパラ入りサラダ				★きゅうり アスパラガス	さとう	あぶら	しお す こしょう			
	①	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー			にんじん	★たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しお しろワイン プイオン こしょう しょうゆ			
	-	メイプルジャム						メイプルジャム				
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 28.6 g 22.4 g 2.5 g 107.2 g	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。
	-	ごはん						ごはん				
	②	ねぎ入り松風焼き	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	ツナ入りわかめの酢の物	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	けんちん汁	★とうふ あぶらあげ			にんじん	こんにゃく ごぼう ★だいこん ★ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			
	-	メイプルジャム						メイプルジャム				
3 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							727 kcal 39.1 g 21.1 g 3.1 g 101.8 g	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。
	-	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		
	①	じゃがいも入り野菜スープ	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 しょうゆ			
	③	オレンジ					オレンジ					
	-	メイプルジャム										
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 23.9 g 27.0 g 2.1 g 100.0 g	魚は、揚げ物にするとうべやすいという声をよくいただきます。今日は、さばをカレー味のたつた揚げにしました。
	-	ごはん							ごはん			
	②	🍀 鯖のカレー童田揚げ 🍀	さばのカレーたつた あげ							だいずあぶら		
	③	即席漬け					★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお		
	①	豆腐のすまし汁	とうふ			にんじん みつば	★たまねぎ しいたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
	-	メイプルジャム										
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 39.3 g 15.1 g 2.6 g 116.2 g	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。
	-	ごはん							ごはん			
	②	🍀 鰹と玉子のそぼろ 🍀	★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		
	③	金時豆の甘露						きんときまめ さとう		しお		
	①	豆乳入りみそ汁	とりにく ★とうふ みそ とうにゅう			にんじん ★はねぎ	★たまねぎ ★だいこん しめじ			いりこ		
	-	メイプルジャム										
6 (土)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							722 kcal 35.1 g 23.1 g 3.6 g 101.2 g	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てしまいがちですが、わかめと一緒によくかんで食べましょう。
	-	うどん							★うどん			
	②	いかの天ぷら	いかのてんぷら							だいずあぶら		
	③	キャベツのゆかり和え				しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
	①	わかめうどんつゆ	あぶらあげ とりにく	わかめ		にんじん	しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお		
	-	みそ大豆	みそだいず									
7 (日)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 34.2 g 17.8 g 2.6 g 107.8 g	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。
	-	ごはん							ごはん			
	②	鶏肉の西京焼き	とりにく みそ							しょうゆ		
	③	野菜の胡麻和え				★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	豚肉と根菜の汁物	★ぶたにく あぶらあげ			にんじん	★だいこん ごぼう ★ねぶかねぎ	じゃがいも		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお		
	-	メイプルジャム										
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 27.3 g 18.7 g 2.4 g 110.7 g	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
	-	ごはん							ごはん			
	②	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね									
	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		
	①	いも団子汁	とりにく			にんじん	★だいこん ごぼう しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		さけ みりん こんごうけずりぶし しお しょうゆ		
	-	メイプルジャム										
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 36.2 g 20.7 g 2.9 g 105.7 g	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麺は、地元の麺屋さんがつくっています。
	-	減量パン							★パン			
	②	富士宮焼きそば	★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		
	①	朝霧玉子のスープ	とりにく ★たまご			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 しろワイン プイオン しお こしょう		
	-	メイプルジャム										
	-	メイプルジャム										
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							745 kcal 33.6 g 20.7 g 2.3 g 111.0 g	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。
	-	う宮〜米(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん			
	②	🍀 虹鱈と豚肉の甘辛和え 🍀	★にじます ★ぶたにく	にじますの骨に 気をつけて食べよう			しょうが	さとう でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	③	もやしのかおり和え			しそ		★もやし ★きゅうり			しお		
	①	宮汁	★とりにく ★とうふ みそ			にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
	-	メイプルジャム										

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 8 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 ※

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。

中コース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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

🍀 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	760 kcal 25.7 g 22.5 g 3.3 g 114.1 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	黒はんぺんのお茶フライ(2枚)	★くろはんぺんおちゃフライ					だいずあぶら				
	③	切り干し大根とツナの塩昆布和え	まぐるあぶらづけ	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			
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	828 kcal 39.1 g 32.0 g 3.3 g 103.7 g 令和7年度の宮つ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 こしょう ブイヨン しろワイン			
	③	ナポリタン風の野菜炒めのふわシャキ	ウイナー ★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			
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	743 kcal 33.7 g 17.8 g 3.0 g 117.6 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	豚肉丼の具	★ぶたにく なると		にんじん	しらたき ★たまねぎ ★ねぶかねぎ ★もやし うめ ★きゅうり	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	③	野菜の梅おかか和え	★かつおぶし				さとう		しお しょうゆ			
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	714 kcal 28.5 g 15.4 g 2.8 g 117.8 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。	
	-	ごはん				ごはん						
	①	麻婆春雨	★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 ★きゅうり ★もやし	はるさめ さとう でんぶん	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 しょうゆ			
	③	ささみと野菜の中華和え	とりささみフレーク				さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
22 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	704 kcal 35.3 g 18.9 g 2.9 g 107.5 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。	
	-	ソフト麺				★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	しお こしょう ブイヨン 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	だいずあぶら	コンソメ			
23 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	778 kcal 31.6 g 22.5 g 2.6 g 114.9 g 富士宮でとれた卵を使用した厚焼き玉子です。地元のみごみに感謝しましょう。	
	-	ごはん				ごはん						
	③	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	②	野菜のちりめん和え		ちりめんじゃこ	★ごまつな	★キャベツ		ごまあぶら	しお しょうゆ			
24 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	792 kcal 29.1 g 23.3 g 3.0 g 121.6 g たんぱく質は、動物性のもつと植物性のもつ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。	
	-	ごはん				ごはん						
	①	大豆入りキーマカレー	とりにく だいず	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	カレールウ	あぶら	しお こしょう カレー ブイヨン チャッパネ ウスターソース			
	③	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング			
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	801 kcal 38.9 g 25.7 g 3.0 g 110.0 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	豚肉のケチャップ和え	★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	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	鶏肉と野菜のスープ	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 ブイヨン しお こしょう しょうゆ			
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	723 kcal 24.7 g 24.1 g 2.3 g 105.1 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	🍀 夏の樹皮煮 🍀	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 こしょう しょうゆ			
29 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	703 kcal 31.2 g 17.8 g 2.8 g 108.1 g 長野県の給食メニュー「キムタクごはん」です。自分でごはんに入れて食べましょう。	
	-	ごはん				ごはん						
	③	キムタクごはんの具	★ぶたにく		★はねぎ	キムチ だいごんのつけもの		あぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	②	餃子(3個)	ぎょうざ									
30 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	734 kcal 33.5 g 23.4 g 3.6 g 103.6 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	しょうゆ さけ			
	③	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお			

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。