



※ 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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。



今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ オクラ とうがん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

おさかなの日は、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	食 材 名	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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						712 kcal 25.9 g 19.7 g 3.0 g 112.7 g	いわしは小骨が多い魚なので、よくかんで食べましょう。骨ごと食べられる魚はカルシウムを多くとることができます。	
	-	ごはん					ごはん					
	③	●鯛のかば焼き●	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん だいずあぶら さけ みりん しょうゆ				
	②	キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお			
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						725 kcal 28.1 g 22.3 g 1.9 g 107.2 g	ガンボライスは、アメリカの伝統的な家庭料理です。旬のオクラでとろみをつけています。	
	-	ごはん					ごはん					
	①	ガンボライスの具	とりにく ウイナー			★きピーマン トマト オクラ	にんにく、セロリ たまねぎ	こむぎこ さとう	オリーブオイル バター あぶら あかワイン フイヨン ウスターソース			しお こしょう トマトケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン フイヨン ウスターソース
	③	チョップサラダ				えだまめ ★きゅうり コーン		サウザンアイランド ドレッシング	しお			
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						706 kcal 30.8 g 17.9 g 2.5 g 107.8 g	いつものマーボー豆腐に、旬のなすを入れました。なすには体を冷やしてくれる働きがあります。	
	-	ごはん					ごはん					
	①	なす入り麻婆豆腐	★ふたにく ★とうふ みそ				★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら			さけ テンメシジャン トウバンジャン しょうゆ ケイntonタン
	③	春雨サラダ			★にんじん	★もやし ★きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ す
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						778 kcal 29.7 g 25.8 g 2.3 g 115.8 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったつゆにしました。旬のかぼちゃのでんぶらと一緒にいただきます。	
	-	うどん					★うどん					
	①	カレー南蛮つゆ	★ふたにく あぶらあげ			★にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレールー でんぶん	だしこんぶ カレーこ こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん			
	②	かぼちゃの天ぷら				かぼちゃの でんぶら			だいずあぶら			
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						717 kcal 24.4 g 13.6 g 3.5 g 128.2 g	7月7日は七夕(たなばた)です。七夕汁には、星の形のものを入れました。探してみましよう。	
	-	寿司飯					すしめし					
	②	●鮭と玉子のそぼろ●	さけフレーク きんしたまご				えだまめ					
	③	小松菜ともやしの磯和え		のり	★こまつな	★もやし		さとう				しお しょうゆ
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 30.0 g 21.1 g 3.3 g 105.6 g	梅干しは、疲れをとったり、食欲がアップしたりする、夏にぴったりの食材です。	
	-	ごはん					ごはん					
	③	●白身魚の梅干しだれかけ●	しろみぎかな かつおぶし		★はねぎ	うめ		さとう でんぶん	だいずあぶら			さけ しょうゆ みりん
	②	野菜の胡麻和え			★にんじん	★キャベツ ★もやし		さとう	ごま			しお しょうゆ
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						714 kcal 36.2 g 23.1 g 3.4 g 100.1 g	今日は鉄分が多く含まれているレンズ豆を野菜スープに入れてみました。ナポリタンはめんなので主食ですが、量が少ないので小さめのパンと組み合わせています。	
	-	減量パン					★パン					
	③	チキンの香草焼き	とりにく		バジル	にんにく			オリーブオイル			しお こしょう しろワイン
	②	ナポリタン	ウイナー ペーコン		あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム		さとう スナゴケ	オリーブオイル バター			しお こしょう ウスターソース トマトケチャップ
①	レンズ豆入り野菜スープ			★にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン		じゃがいも レンズまめ		こんごうけずりぶし フイヨン しお こしょう しょうゆ			
	コーヒー牛乳のもと						コーヒーぎゅう にゅうのもと					

ふるさと給食の日

七夕献立

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

★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。



※ 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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ オクラ とうがん

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	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のになる食品				
			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
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>富士宮の日</b> </div> 725 kcal 26.8 g 21.1 g 2.4 g 111.6 g	今日は人気のわかめごはんです。富士宮の美味しい食材としっかりといただきますよ。
	-	わかめごはん					わかめごはん				
	③	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	②	ごぼうのごまドレッシング和え			★にんじん	ごぼう	★きゅうり	ごまドレッシング	しお		
	①	宮汁	★ふたにく ★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		
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					745 kcal 35.9 g 19.3 g 3.2 g 111.3 g	香味野菜のしょうがやにんにく、にらや、辛味のあるトウバンジャンには食欲をアップする効果があります。つるつるとしたのどごしのもずくも一緒に味わってみましょう。	
	-	麦ごはん					むぎごはん				
	②	スタミナ丼の具	★ふたにく ★みそ		★あかピーマン ★きゅうり ★にら	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ★もやし	さとう	でんぶ あぶら ごま			しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン
	①	豆腐ともずくのスープ	★とうふ	もずく	★にんじん ★アサゲソウ						こんごうけずりぶし しょうゆ さけ がらスープ しお
	-	小魚アーモンド		★ごさかな ★アーモンド							
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					799 kcal 32.6 g 26.8 g 3.1 g 113.9 g	人気メニューのカップ焼きです。作り方は富士宮市のクックパッド公式キッチンにも載せています。気になる人はチェックしてみましょう。	
	-	パン					★パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	★まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ			しょうゆ しお こしょう
	③	フルーツミックス				みかんシロップづけ パイナップルシロップづけ ももシロップづけ	カットゼリー				
	①	鶏肉と野菜のスープ	★とりにく		★にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ					こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう ブイヨン しょうゆ
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					704 kcal 27.3 g 16.6 g 1.8 g 116.6 g	ゆで野菜は、塩もみしてあるので、ほんのり味がついています。物が足りない人はソースをかけてみましょう。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	お魚フライ	★あじフライ					★だいたいずあぶら			
	③	ゆで野菜			★にんじん	★キャベツ					しお
	①	いも団子汁	★とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しいたけ ごぼう	★じゃがいもだんご				さけ みりん だしこんぶ しお こんごうけずりぶし しょうゆ
-	中濃ソース							ちゅうのうソース			
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					749 kcal 28.0 g 17.2 g 2.8 g 126.6 g	夏が旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。どれが夏野菜か、探してみましょう。	
	-	麦ごはん					むぎごはん				
	①	夏野菜カレー	★ふたにく	スキムミルク	★にんじん ★あおピーマン ★トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★ズッキーニ	じゃがいも カレールー	あぶら			しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	海藻サラダ		★わかめ		★きゅうり ★コーン					★あおじそドレッシング ★しお
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
17 (金)	-	パン					★パン		743 kcal 36.2 g 22.1 g 3.2 g 106.4 g	トマトには昆布と同じうまみ成分「グルタミン酸」が含まれているので、汁物にうまみを足してくれます。	
	②	鶏肉のお茶フライ	★とりにく		★おちやは	にんにく	こむぎこ パンこ でんぶ	★だいたいずあぶら			しろワイン しお こしょう
	③	ベーコンと豆のソテー	★ベーコン		★パセリ	たまねぎ コーン	ミックスビーンズ	あぶら			しお こしょう
	①	トマト入り野菜スープ	★とりにく		★にんじん ★こまつな ★トマト	たまねぎ エリンギ ★キャベツ					こんごうけずりぶし ブイヨン しょうゆ しお こしょう
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
21 (火)	-	ごはん					ごはん		704 kcal 30.8 g 19.9 g 2.1 g 107.1 g	みそは、魚のくさを消してくれる効果があるため、魚が苦手な人でも食べやすくなります。	
	③	お魚のみそ煮	★さばのみそに								
	②	もやしのしそ味ひじき和え		★しそあじひじき	★こまつな	★もやし					しお
	①	鶏肉入り根菜汁	★とりにく		★にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	★じゃがいも	あぶら			こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
22 (水)	-	ごはん					ごはん		704 kcal 25.6 g 17.1 g 3.6 g 115.2 g	キムタクごはんは、漬物をこどもたちにおいしく食べてほしいという思いから生まれた料理です。	
	③	キムタクごはんの具	★ふたにく		★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	餃子(3個)	★ぎょうざ								
	①	春雨のスープ		★わかめ		たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ たまねぎ	★はるさめ				さけ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ しょうゆ
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



★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。