

# 令和 6 年度 5 月分学校給食献立予定表

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、  
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り  
入れています。

**Bコース**

※ 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 ※

今月の旬の食材: **かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ**

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、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ 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				
			たんぱくしつ	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
1	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						534 kcal 22.7g 16.3g 1.9g 78.5g	切干大根は、日本の伝統的な保存食です。煮物にして食べられることが多いですが、今日はサラダにしました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ごもくあつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	きりほしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりほしだいこん		わふうドレッシング	しお		
2	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						552 kcal 24.0g 18.5g 2.3g 78.5g	ハンバーグはやわらかい食べ物なので、もやしやきのこなどよくかまないと飲み込みにくいものと合わせています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう	さけ みりん しょうゆ す	しお		
	③	きゅうりとツナのおえもの	まぐろあぶらづけ		にんじん	しそ きゅうり ☆もやし			しお		
7	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 25.3g 22.8g 2.3g 77.2g	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きました。
	-	パン					☆パン				
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	★まぐろあぶらづけ	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		
	①	やさいスープ	とりこ		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しょうゆ しお こしょう ブイオン しろワイン		
8	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						566 kcal 27.1g 16.6g 2.0g 81.4g	今が旬の鰹は鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	🍀かつおのあまずあえ🍀	★かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお		
9	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						673 kcal 25.4g 21.9g 2.4g 98.6g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
10	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						531 kcal 31.8g 20.2g 2.6g 60.4g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。
	-	こくとうしょくパン					☆こくとうパン				
	②	とりこくこうそうやき	とりこ		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						595 kcal 27.8g 17.7g 2.4g 82.8g	給食のマーボーどうふは辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えめにしています。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく みそ ★どうふ		★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン		
	③	きゅうりとチンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
14	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						579 kcal 25.3g 16.4g 2.3g 85.1g	今日の鮭フライは味がついているのでソースはつけていません。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍀さけフライ🍀	さけフライ					だいずあぶら			
	③	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
15	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						576 kcal 26.8g 24.7g 3.0g 66.1g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	げんりょうあげパン					☆パン さとう	だいずあぶら			
	①	にこみうどん	とりこ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しめじ	うどん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん		
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						610 kcal 23.9g 19.2g 2.7g 90.8g	ハヤシライスは、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ハヤシライスのぐ	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイオン ちゅうのうソース デミグラスソース		
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		イタリアントレッシング	しお		

★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。

