



平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

中コース

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	献立名	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
			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		
7 (火)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						735 kcal 34.0 g 19.4 g 2.7 g
	☆ ご飯	骨に注意しましょう。		魚のフライは骨を見つけないので、よく噛んで骨に注意して食べましょう。		☆ごはん	ご飯は左、汁物は右に置く置き方ができていますか。		
	③ さげフライ	さげフライ					だいずあぶら		
	② ☆ ひじきと大豆の煮物	みずくだいず カットあぶらあげ	☆ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ	
8 (水)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						798 kcal 37.7 g 23.5 g 4.2 g
	★ パン			手を洗おう		★パン			
	① コーンクリームスープ	ベーコン	だしふんにゅう	たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう パイオン コンソメ かんそう(パセリ)		
	③ チキンのカレー焼き	とりにく		おろしにんにく			しろワイン カレーこ こしょう しお しょうゆ トマトケチャップ		
9 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						814 kcal 40.8 g 21.2 g 2.7 g
	☆ 麦ご飯					☆むぎごはん	はしとスプーンは毎日持ってきてましょう。		
	① ☆ 麻婆豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ	麻婆豆腐には、さっぱりとした中華和えが合います。	おろしにんにく おろししょうが ☆きくらげ ねぶかねぎ みじんぎりたけのこ		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 トウバンジャン しょうゆ シヤンチンタン	
	② ポークパオズ 3個	ポークパオズ							
10 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						761 kcal 37.3 g 15.9 g 2.0 g
	☆ ご飯					☆ごはん	旬の食材 新じゃが芋		
	① ☆ 新じゃが芋の旨煮	☆ぶたにく あげボール	骨に注意しましょう。	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	③ いわしのオレンジ煮	いわしのオレンジに							
13 (月)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						802 kcal 31.3 g 27.8 g 3.6 g
	☆ ソフト麺					☆ソフトめん	食器やトレーに、食欠物がついていないか確認しましょう。		
	③ いかのてんぷら	いかのてんぷら	めんは月に1~2回登場します。5月は旬の食材わかめをたくさん使用したわかめうどんにしました。	にんじん	ごぼう ☆きゅうり	さとう	だいずあぶら	しお こしょう しょうゆ	
	② ☆ ごぼうサラダ					すりごま マヨネーズ			
14 (火)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう	富士宮産					763 kcal 31.3 g 20.0 g 2.4 g
	☆ ご飯	ふるさと給食の日				☆ごはん	静岡県産		
	② ☆ とりと玉子のそぼろ	☆ぶたにく ☆たまごそぼろ	静岡県産	にんじん	おろししょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ	
	③ ☆ きゅうりのじゃこ和え	☆かつおけずりぶし ☆たまごそぼろ	静岡県産	☆ちりめんじゃこ	☆きゅうり	静岡県産	静岡県産のお茶を使用したデザート	しお しょうゆ	
16 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう	富士宮産					757 kcal 27.1 g 17.3 g 2.4 g
	☆ 麦ご飯	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べるができます。				☆むぎごはん	大麦をご飯に加えることで、手軽に食物繊維をとることができます。		
	① ☆ ポークカレー	☆ぶたにく	だしふんにゅう	にんじん カットマト	たまねぎ おろしにんにく おろししょうが	じゃがいも カレールウ カレーフレーク	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース	
	② ☆ 海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			あおじドレッシング しお	
17 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう	富士宮産					778 kcal 39.2 g 22.8 g 4.0 g
	☆ 丸パン					☆まるパン	5月19日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。		
	② ☆ ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ	彩りが良くなるようブロッコリーを使用しました。	オニオンソース ☆マッシュルーム	さとう		トマトケチャップ あかワイン トマトピューレー コンソメ トマトフォンデュ		
	③ マカロニと野菜のドレッシング和え	センター手作りのトマトソースをかけました。	ブロッコリー	コーン	マカロニ	さとう	こめあぶら サラダあぶら	しお す こしょう	
20 (月)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう	富士宮産					750 kcal 32.7 g 19.2 g 2.7 g
	☆ ご飯	富士宮の日				☆ごはん	富士宮産こしひかり「う宮米」 毎月19日は食育の日		
	③ ☆ にじますのお茶揚げ	☆にじます	骨に注意しましょう。	☆おぢやは	おろししょうが	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	
	② ☆ キャベツと油揚げの炒め煮	あぶらあげ	静岡県産	にんじん ☆こまつな	☆キャベツ	静岡県産	さとう	こめあぶら	

☆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。
※魚は、骨に注意して食べましょう。



平成 31 年度 5 月分学校給食献立表

中コース

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	献立名	はたらき						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	
		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			
21 (火)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						741 kcal 34.0 g 15.7 g 2.3 g	
	☆ ご飯				旬の食材 新じゃが芋	☆ごはん				
	② ☆ 新じゃが芋のそぼろあんかけ	☆とりにく			おろししょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん	かつおだし さけ しょうゆ			
	③ ★ 野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	★キャベツ ☆もやし		しるごま	しお		
	① ★ とうふのすまし汁	とうふ	静岡県産大豆 のため大粒です。	★こまつな ★みつば		すまし汁は、昆布とかつお節で ていねいに汁をとっています。		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
	☆ 納豆	☆なとう								
22 (水)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						854 kcal 38.8 g 30.4 g 3.4 g	
	☆ 食パン					給食のパンは、北海道産と静岡県産の 小麦粉を使用して作っています。	☆しょくパン			
	③ 白身魚のアーモンド揚げ	しろみぎかなのアーモンドあげ					だいずあぶら			
	② コーンとアスパラガスのソテー	ハム	旬の食材 アスパラガス	アスパラガス	コーン		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう		
	① ★ 玉子スープ	☆とりにく ★たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ		でんぶん	しるワイン プイオン しお こしょう かんそうパセリ コンソメ		
	☆ いちごジャム					☆いちごジャム				
23 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						761 kcal 38.6 g 16.1 g 3.5 g	
	☆ ご飯	希望献立				はしとスプーンは毎日持ってきてましょう。	☆ごはん			
	② とり肉の照り焼き 2個	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ		
	③ ☆ 春雨サラダ			にんじん	★きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ からし す
	① ★ キムチクッパ	☆ぶたにく ★とうふ	3色そろった朝ごはんの摂取率が高かった井之頭小学校6年生のみなさんが考えてくれた希望献立です。	毎日シッカリ	おろしにんにく おろししょうが ★だいこん キムチ たんざくたけのこ ★きくらげ ☆もやし ねぶかねぎ		さとう	給食のキムチクッパは辛さを控えています。		さけ プイオン しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイトンタン オイスターソース ちゅうかスープ
24 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 33.7 g 21.8 g 2.6 g	
	☆ ご飯						☆ごはん	食器やトレーに、食べ物がついていないか確認しましょう。		
	① ★ とり肉と野菜の煮物	☆とりにく ちくわ	よくかんで、丸ごと食べましょう。	にんじん さやいんげん	★だいこん ごんにやく ほししいたけ		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ かつおだし		
	③ いわしの磯辺揚げ 3尾			いわしのいそべあげ			だいずあぶら			
	② ★ 小松菜のごま和え		野菜が食べやすいようごま和えにしました。	★こまつな にんじん	☆もやし		さとう	ねりごま すりごま		しお しょうゆ
27 (月)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 33.4 g 18.8 g 3.4 g	
	☆ ソフト麺				旬の食材 セロリ	☆ソフトめん				
	① ☆ ミートソース	☆ぶたにく		カットトマト	おろしにんにく セロリ たまねぎ オニオンソテー ☆マッシュルーム		さとう	あかワイン しお こしょう プイオン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース コンソメ ちゅうのうソース かんそうパセリ		
	③ ★ 野菜の塩こしょう和え		お茶に頼んでもらえるよう、富士宮産のお茶を使用して蒸しパンを手作りました。	にんじん	★キャベツ ★きゅうり		さとう	しお こしょう		
	② ★ お茶蒸しパン			★おちゃのは	旬の食材 お茶		ホットケーキミックス じょうはくとう			
28 (火)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						758 kcal 30.7 g 28.0 g 2.3 g	
	☆ ご飯						☆ごはん	ご飯は左、汁物は右に置く方ができていますか。		
	③ さばの塩焼き	しおさば								
	② 切り干し大根の煮物	あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん えだまめ		さとう	こめあぶら		さけ かつおだし しょうゆ
	① ★ 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ			みそとの相性がいいり こだしを使用しています。		いりこだし
29 (水)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						732 kcal 37.7 g 15.4 g 2.7 g	
	☆ ご飯						☆ごはん			
	① ★ 豚玉子とじ煮	☆ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき		じゃがいも さとう	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ さけ
	③ いかの松笠焼き	いかのまつかさやき								
	② ☆ きゅうりとわかめの酢の物			わかめ	★きゅうり		さとう	酢の物は食べやすいよう酢を控えています。		しお す しょうゆ やさしいふりかけ
30 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						805 kcal 34.0 g 26.3 g 3.2 g	
	☆ 黒糖パン						☆ことうパン			
	② ☆ じゃが芋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	旬の食材 セロリ	コーン たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ		かんそうパセリ しょうゆ しお こしょう
	① ★ ミネストローネ	☆とりにく みずくだいず		にんじん カットトマト	おろしにんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ		さとう	オリブオイル		しるワイン プイオン トマトピューレー コンソメ しお こしょう
	③ フルーツミックス				フルーツミックス					
31 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 34.1 g 17.0 g 2.4 g	
	☆ ご飯						☆ごはん			
	③ ☆ かつおの南蛮だれかけ	かつおでんぶんつき		★あかパブリカ	ねぶかねぎ		でんぶん さとう	だいずあぶら		かつおだし しょうゆ す さけ
	② ☆ 五目きんぴら	☆ぶたにく さつまあげ	骨に注意しましょう。	にんじん	ごぼう えだまめ		さとう	こめあぶら		さけ かつおだし しょうゆ
	① ★ じゃが芋と玉葱のみそ汁	みそ		★こまつな	たまねぎ		じゃがいも			いりこだし

★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。
※魚は、骨に注意して食べましょう。