



令和元年度 7月分学校給食献立表

A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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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	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よくえん
		こんだてめい		おもとに体の調子を整えるものになる食品		おもとにエネルギーのものになる食品			
		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	ししつ		
1 (月)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。
	ごはん					☆ごはん			
	つくねのあますあんかけ	つくね				さとう でんぶん	さけ しょうゆ す	599 kcal 21.9 g 18.1 g 2.4 g	
2 (火)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						たくさんのじゃが芋を調理員さんが一つ一つ包丁でカットしています。
	ごはん					☆ごはん			
	にくじゃが	☆ぶたにくあげボール	旬の食材 いわし	★にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき	★じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ	646 kcal 26.9 g 17.2 g 1.9 g	
3 (水)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						七夕献立
	すめし	さっぱりとした酢飯にしました。				☆すめし			
	さけとたまごのそぼろ	さけフレーク きんたまご	旬の食材 オクラ					634 kcal 24.0 g 12.9 g 3.3 g	
4 (木)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						七夕をイメージできるようなデザートをつけました。
	まるパン	センター手作りのデミグラスソースをかけました。				☆まるパン			
	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ	ジュリエンスとはフランス語で「千切り」という意味です。今日は野菜を千切りにしたスープです。	★にんじん	オニオンソテー ☆マッシュルーム	さとう	あかワイン ちゅうのうソース デミグラスソース トマトケチャップ	586 kcal 25.8 g 22.5 g 3.4 g	
5 (金)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						みそとの相性が良いいりこだしを使用しています。
	ごはん					☆ごはん			
	とりにくのてりやき	☆とりにく	旬の食材 冬瓜	★にんじん	えだまめ	さとう	しょうゆ みりん さけ	593 kcal 31.5 g 14.0 g 2.8 g	
8 (月)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						給食で一番人気の力を入れて、野菜をたくさん使いました。暑熱対策を食へて、暑い夏の疲れをとりましょう。
	むぎごはん					☆むぎごはん			
	なつやさいのカレー	☆ぶたにく	旬の食材 ピーマン	★にんじん ピーマン カットマト	★たまねぎ しょうが にんにく ☆なす ☆ズッキーニ	★じゃがいも カレールウ カレールーク	こめあぶら しょう ころもろこし	652 kcal 25.4 g 17.0 g 2.3 g	
9 (火)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						ごはんは左、汁物は右に置く置き方ができていますか。
	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん			
	はるまき	はるまき						655 kcal 30.2 g 19.0 g 3.3 g	
10 (水)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						酸味が暑い夏でも食べやすいさっぱりとした味付けです。
	ごはん	酸味が暑い夏でも食べやすいさっぱりとした味付けです。				☆ごはん			
	まつかぜやき	☆とりにく ☆たまご みそ	旬の食材 きゅうり		しょうが ☆たまねぎ	パンこ さとう	しろごま しょうゆ さけ	643 kcal 30.2 g 19.9 g 2.4 g	
11 (木)	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						辛味のある料理には食欲を増進させてくれる効果があります。
	むぎごはん					☆むぎごはん			
	マーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ	旬の食材 きゅうり		にんにく ☆なす しょうが たけのこ ☆きくらげ ☆ねぶかねぎ ☆キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ショウチタン	639 kcal 29.8 g 16.7 g 2.8 g	
11 (木)	はるさめサラダ	食欲をそそる酸味をきかせたサラダです。							
	はるさめサラダ		★にんじん	☆きゅうり	はるさめ さとう	こめあぶら しょうゆ す からし			

7月19日(金)実施の「給食センター見学・試食会」のご案内が食育だより7月に載っています。ぜひ、ご参加ください。

☆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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましょう。



令和元年度 7月分学校給食献立表

A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 ※

富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131

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	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しつしよくえん	
			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	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
12 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					599 kcal 28.6 g 21.6 g 2.2 g	
		しよくぱん					★しよくぱん	はしとスプーンは、毎日持ってきてきましょう。		
	②	しろみざかなのアーモンドあげ	しろみざかなのアーモンドあげ					骨に注意しましょう。		
	③	コーンとえだまめのソテー			あかピーマン	コーン えだまめ		旬の食材 枝豆		
	①	やさいスープ	★とりにく		★にんじん ★たまねぎ	★キャベツ	★じゃがいも さとう	★こめあぶら		しろワイン プイヨン コンソメ しお こしょう かんそうバセリ
16 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					643 kcal 29.8 g 17.9 g 2.4 g	
		ごはん					★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。		
	②	いかフライ	いかフライ					★だいやあぶら		
	③	きゃべつのごまあえ			★こまつな ★キャベツ ★にんじん		さとう	★ねりごま ★すりごま		しお しょうゆ
17 (水)		ちゅうのうソース							627 kcal 32.8 g 16.1 g 2.1 g	
		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
		ごはん						★ごはん		ふるさと給食 静岡県産の食材をたくさん使用しました。
	②	ぶたにくとやさいのみそいため	★ぶたにく ★みそ		★ピーマン ★にんじん	★しょうが ★たまねぎ ★キャベツ	★さとう ★でんぶん	★こめあぶら		★さけ ★しょうゆ ★しお
	①	かきたまじる	★とうふ ★たまご	★わかめ	★はねぎ	★えのきたけ ★たまねぎ	★でんぶん			★こんぶだし ★こんごうけずり ★ぶし ★しょうゆ ★さけ ★しお
18 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					582 kcal 29.3 g 20.1 g 2.3 g	
		こくとうぱん						★こくとうぱん		
	②	さけのチーズマヨネーズカップやき	★さけ		★にんじん	★たまねぎ		★マヨネーズ		
	①	ミネストローネ	★とりにく		★ピーマン ★カットトマト	★にんにく ★セロリ ★たまねぎ ★ズッキーニ	★じゃがいも ★さとう	★オリーブオイル		★しろワイン ★プイヨン ★トマトピューレー ★コンソメ ★しお ★こしょう
19 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					623 kcal 31.7 g 18.5 g 3.3 g	
		むぎごはん						★むぎごはん		
		びびんぱ	★ぶたにく			★にんにく ★しょうが ★ぜんまい	★さとう	★こめあぶら ★しろごま ★ごまあぶら		★トウバンジャン ★さけ ★テンメンジャン ★しょうゆ
	③	ナムル	★こまつな ★にんじん		★もやし			★ごまあぶら ★すりごま		★しお ★しょうゆ
	①	わかめスープ	★とうふ	★わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★たけのこ ★ねぶかかねぎ	★さとう			★さけ ★みりん ★タンサイフ ★しお ★ケイトンタン ★しょうゆ ★こしょう ★ちゅうかスープ
22 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 25.9 g 16.7 g 2.7 g	
		ごはん						★ごはん		
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご			★富士宮産 こしひかり 「う宮米」				
	③	キャベツとこまつなのあえもの	★富士宮産		★こまつな	★キャベツ				★しお ★しょうゆ
23 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					664 kcal 27.9 g 23.3 g 2.5 g	
		ソフトめん						★ソフトめん		
	①	カレーなんばんスープ	★ぶたにく ★あぶらあげ ★うずらのたまご		★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかかねぎ	★さとう ★カレールー ★カレーフレーク			★こんぶだし ★こんごうけずり ★ぶし ★カレーこ ★かつおだし ★さけ ★しょうゆ ★みりん ★しお
24 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 28.3 g 17.9 g 2.5 g	
		ごはん						★ごはん		
	②	とりにくのからあげ2こ	★とりにく			★しょうが ★にんにく	★でんぶん	★だいやあぶら		★しょうゆ ★さけ
	③	きりぼしだいこんのしおこんぶあえ		★しおこんぶ ★かつおけずり ★ぶし	★こまつな ★にんじん	★きりぼしだいこん		★しろごま		★しお ★しょうゆ

★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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましょう。