



令和元年度 7月分学校給食献立表

中コース

※ 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	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			脂質		
1 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。	750 kcal 36.1 g 21.4 g 3.5 g		
	2	減量パン					☆パン					
	3	焼きそば	☆ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら			さけ やきそばソース ウスターソース	
	4	玉子スープ	☆とりにく ★たまご		★にんじん	★たまねぎ コーン	でんぶん				しろワイン ブイオン しお こしょう かんそうパセリ コンソメ	
5	ミニトマト 2個			ミニトマト								
2 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					七夕献立	749 kcal 27.8 g 14.0 g 3.9 g		
	2	酢飯						☆すめし				
	3	鮭と玉子のそぼろ	さけフレーク きんしたまご			旬の食材 オクラ	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう			こめあぶら	しょうゆ かつおだし
	4	金平ごぼう	天の川をイメージして 糸状のかまぼこを使用しました。		★にんじん		たけのこ えのきたけ	旬の食材 枝豆				だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ
5	七夕汁	いとかまぼこ		★にんじん オクラ								
6	七夕ゼリー						星をイメージしています。	たなはたゼリー	七夕をイメージできるような デザートをつきました。			
3 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					758 kcal 35.5 g 24.0 g 4.5 g			
	2	丸パン						☆まるパン				
	3	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ				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	
	4	きゅうりとコソンのドレッシング和え					☆きゅうり コーン	さとう		サラダあぶら	しお す こしょう	
5	ジュリエンスープ	ハム		★にんじん		セロリ ★たまねぎ ★キャベツ えのきたけ			ブイオン コンソメ しお こしょう かんそうパセリ			
4 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					784 kcal 31.2 g 20.8 g 2.1 g			
	2	ご飯						☆ごはん		たくさんのじゃが芋を調理員さんが一つ づつ丁でカットしています。		
	3	肉じゃが	☆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		
	4	鯛の磯辺揚げ 3尾	骨に注意し、 よくかんで丸ごと と食べましょう。	旬の食材 いわし	旬の食材 さやいんげん		旬の食材 きゅうり			だいずあぶら		
5	きゅうりともやしの和え物				☆きゅうり ☆もやし			しお しょうゆ				
5 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					750 kcal 28.4 g 17.8 g 2.8 g			
	2	麦ご飯						☆むぎごはん				
	3	夏野菜のカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	旬の食材 ピーマン	旬の食材 なす	★たまねぎ しょうが にんにく ☆なす ★ズッキーニ	☆じゃがいも カレールーウ カレールーク		こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレー チャツネ ちゅうのうソース	
	4	とうもろこし	給食で一番人気のカ レーです。夏野菜をたく さん使用しました。夏野 菜を食べると暑い夏の疲 れをとりますよ。		旬の食材 とうもろこし	★とうもろこし	旬の食材 ズッキーニ			しお		
5	海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり	旬の食材 きゅうり		しお あおじドレッシング				
8 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					804 kcal 36.1 g 21.8 g 3.9 g			
	2	中華麺						☆ちゅうめん				
	3	春巻	はるまき							だいずあぶら		
	4	中華和え			★にんじん	☆もやし ☆きゅうり	さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ す からし		
5	味噌ラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ				にんにく しょうが たけのこ コーン ★ねぎがねぎ ★キャベツ	さとう		さけ ショウチンタン みりん タンサイフ しゅうゆ しょうゆ しお ケイトンタン			
9 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					756 kcal 39.0 g 16.0 g 3.7 g			
	2	ご飯						☆ごはん		みそとの相性 が良いいりこた しを使用してい ます。		
	3	鶏肉の照り焼き 2切	☆とりにく							しょうゆ みりん さけ		
	4	ひじきと大豆の煮物	だいず	☆ひじき	★にんじん		えだまめ	さとう		かつおだし しょうゆ		
5	冬瓜の味噌汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ		とうがん ぶなしめじ			いりこだし			
6	ふりかけ								ふりかけ			
10 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					773 kcal 36.1 g 18.8 g 3.1 g			
	2	麦ご飯						☆むぎごはん				
	3	麻婆豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ				にんにく ☆なす しょうが たけのこ ☆きくらげ ★ねぎがねぎ	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 ショウチンタン	
	4	ポーク焼売 3個	ポークしゅうまい		旬の食材 きゅうり							
5	春雨サラダ	食欲をそそる酸味をきかせたサラダです。		★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 す からし			
11 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう					844 kcal 37.4 g 27.3 g 3.1 g			
	2	食パン						☆しよくパン				
	3	白身魚のアーモンド揚げ	しろみぎななアーモンドあげ							骨に注意しましょう。	だいずあぶら	
	4	コーンと枝豆のソテー			あかピーマン	コーン えだまめ	旬の食材 枝豆			こめあぶら	しお こしょう コンソメ しょうゆ	
5	野菜スープ	☆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 ブイオン コンソメ しお こしょう かんそうパセリ			
6	いちごジャム								☆いちごジャム			

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、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。



令和元年度 7月分学校給食献立表

中コース

※ 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	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	脂質			
12 (金)	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				★ごはん	はしとスプーンは、毎日持ってきてましょう。	761 kcal 35.4 g 22.7 g 2.9 g	
	③ 松風焼き	☆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			
	② きゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	さとう	しお しょうゆ			
	① 沢煮椀	☆ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ		こんぶだし こんごうぜりふし みりん さけ しお しょうゆ かつおだし			
16 (火)	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				静岡県産 ★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。	750 kcal 37.9 g 20.5 g 2.3 g	
	② 豚肉と野菜の味噌炒め	☆ぶたにく みそ	静岡県産 ★ごはん	★ごはん		さとう でんぶん	こめあぶら さけ しょうゆ しお			
	① かき玉汁	☆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 こんごうぜりふし しょうゆ さけ しお			
	③ ミニトマト 2こ	旬の食材 ミニトマト	ミニトマト							
納豆	★なとう			旬の食材 ミニトマト						
17 (水)	牛乳 黒糖パン		★ぎゅうにゅう				★こくとうパン		759 kcal 36.9 g 23.5 g 2.9 g	
	② 鮭のチーズマヨネーズカップ焼	さけ	チーズ	★にんじん	★たまねぎ		マヨネーズ	かんそうバセリ しょうゆ しお こしょう		
	① ミネストローネ	☆とりにく ★たまご	キャベツ	★はねぎ	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 ブイヨン 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	旬の食材 ミニトマト	フルーツミックス				旬の食材 ズッキーニ			
18 (木)	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				★ごはん		750 kcal 33.6 g 19.9 g 2.9 g	
	② いかフライ	いかフライ					だいたずあぶら			
	③ キャベツのごま和え			★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		
	① 鶏ごぼう汁	☆とりにく あぶらあげ			ごぼう だいこん ★ねぶかねぎ		★じゃがいも	こんぶだし こんごうぜりふし さけ みりん しょうゆ しお かつおだし		
中濃ソース							ちゅうのうソース			
19 (金)	牛乳 ご飯		★ぎゅうにゅう				★ごはん	富士宮の日 富士宮の食材をたくさん使用しました。	754 kcal 30.3 g 19.1 g 2.9 g	
	② 厚焼玉子	★あつやきたまご	★ごはん							
	③ キャベツと小松菜の和え物	★ごまつな ★キャベツ	★ごまつな ★キャベツ	★ごまつな ★キャベツ	★ごまつな ★キャベツ			しお しょうゆ		
	① 宮汁	☆ぶたにく ★とうふ みそ	★にんじん ★はねぎ	★ごまつな ★にんじん ★はねぎ	だいこん		★じゃがいも	いりこだし		
のりの佃煮	★のりのつくだに									
22 (月)	牛乳 ソフト麺		★ぎゅうにゅう				★ソフトめん	ごはんは左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。	800 kcal 32.6 g 26.6 g 2.8 g	
	① カレー南蛮スープ	☆ぶたにく あぶらあげ うずらのたまご		★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ	さとう カレーウ カレーフレーク	こんぶだし こんごうぜりふし カレーこ かつおだし さけ しょうゆ みりん しお			
	③ じゃがいもの素揚げ	★あおのり					★じゃがいも	だいたずあぶら		しお
	② オレンジ	★あおのり			オレンジ					
23 (火)	牛乳 麦ご飯		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん		750 kcal 35.9 g 19.4 g 3.7 g	
	② ビビンバ	☆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			★ごまつな ★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 ★ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん タンサイフ しお ケイentan しょうゆ こしょう ちゅうかスープ			
小魚アーモンド		ごまかなアーモンド								
24 (水)	牛乳 ★パン		★ぎゅうにゅう				★パン	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。	823 kcal 36.7 g 24.6 g 4.0 g	
	② オムレツ	オムレツ						よくかんで食べましょう。		
	③ ラトウイユ	ベーコン		★ごまつな ★にんじん	にんにく ★たまねぎ ★なす ★ズッキーニ		オリーブオイル	トマトピューレー コンソメ しお こしょう		
	① コーンクリームスープ	☆とりにく	だっしふんにゅう	★にんじん	★たまねぎ コーン		★じゃがいも	しろワイン しお こしょう ブイヨン コンソメ コーンクリームスープ かんそうバセリ		

★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。