

令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節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。

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				ちようみりよう・そなた	エネルギーたんぱく質しよくえん	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	
			たんぱくつ	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
2	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					629 kcal 28.5 g 18.0 g 2.4 g 豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。		
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	マーボー豆腐	★豆腐 みそ ★ぶたにく		はねぎ	にんにく しょうが ★きくらげ 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 がらスープ	
	②	ぎようぎ	ぎようぎ								
6	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					602 kcal 26.1 g 16.8 g 2.4 g ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。		
	-	ごはん				★ごはん					
	③	さけフライ	さけフライ					だいずあぶら			
	②	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	こんにゃく	さとう	こめあぶら		しょうゆ	
9	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					638 kcal 26.9 g 24.6 g 3.1 g パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、しっかりと手を洗いましょ。		
	-	パン				★パン					
	②	ハンバーゲデミグラスソースかけ	ハンバーゲ			★マッシュルーム たまねぎ	さとう			あかワイン トマトケチャップ デミグラスソース ちゆうのうソース	
	③	チーズいりフレンチサラダ		チーズ		★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら		す しお こしょう	
10	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					594 kcal 25.0 g 19.0 g 2.3 g 今が旬のかつおは鉄分が多く、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。		
	-	ごはん(きぬむすめ)				★ごはん					
	③	かつおのなんばんだれかけ	かつおでんぶんつき		にんじん	★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら		しょうゆ す さけ	
	②	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら		しょうゆ みりん	
12	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					621 kcal 22.6 g 16.3 g 2.3 g 深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。		
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら		あかワイン しお こしょう チャツネ ちゆうのうソース	
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン				しお あおじそドレッシング	
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					577 kcal 26.1 g 22.6 g 2.6 g じゃがいも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プンで焼きました。		
	-	パン				★パン					
	②	じゃがいも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	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお	
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					626 kcal 29.1 g 19.3 g 1.7 g 新茶の季節になりました。今日は富士宮産のお茶を衣に入れた「鶏のお茶フリッター」です。		
	-	ごはん(う宮米)				★ごはん					
	②	とりのおちやフリッター	とりにく ★たまご		★おちやは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら		さけ しお	
	③	たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん				しお	
17	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					623 kcal 25.5 g 23.3 g 2.0 g 学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康に良い食事として世界でも認められています。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	さばのしおやき	しおさば								
	③	わかめとツナのあえもの	★まぐろあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう			しお す しょうゆ	
18	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					568 kcal 26.2 g 23.9 g 2.9 g フランクフルトをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！		
	-	げんりようパン				★パン					
	③	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう			トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	
	②	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ		こめあぶら		しょうゆ しお こしょう	

★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。

令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節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。

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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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 もとなる食品					
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう				
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						毎月19日は 食育の日	590 kcal 20.3 g 17.5 g 2.3 g	☆は静岡県産、★は富士宮産の食材を使用予定です。 ☆☆がいくつあるか、数えてみましょう。
	-	ごはん(きめむすめ)					☆ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご	ふるさと給食の日								
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお			
	①	けんちんじる	あぶらあげ どうふ		★はねぎ にんじん	だいこん ごぼう			みりん さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし			
-	のりのつくだに		☆のりつくだに									
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						よくかんで丸ごと 食べましょう。 ☆ふたにく あげボール 1, 2年生: 1尾 3年生以上: 2尾	638 kcal 26.7 g 15.8 g 2.2 g	魚を丸ごと食べると、成長期にしっかりとりたい栄養素のカルシウムや鉄分を多くとることができます。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	にくじゃが	☆ふたにく あげボール		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 さけ しょうゆ			
	②	ししゃものたつたあげ	ししゃものたつたあげ					だいずあぶら				
③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん			しお わふうドレッシング				
23 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						今日は主食が焼きそばだけでは足りないので、パンをつけています。どちらもおいしくいただきます。	635 kcal 27.0 g 20.3 g 2.4 g	
	-	げんりょうパン					☆げんりょうパン					
	②	ふじのみややきそば	☆ふたにく	あおさいりゅうしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	いろどりやさいのサンラータン	☆ふたにく ★たまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ きくらげ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ ガラスープ しょうゆ こしょう しお す			
-	しずおかけんさんおちゃプリン					おちゃプリン						
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						深皿にご飯を盛り、肉、卵、野菜などいろいろな食材が入った中華丼の具をご飯にかけて食べましょう。	570 kcal 26.5 g 17.4 g 2.2 g	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	①	ちゅうかどんのぐ	☆ふたにく いか うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ☆きくらげ ★ねぶかねぎ たけのこ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ がらすープ オイスターソース			
③	もやしのちゅうかあえ	ハム			☆もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す				
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						旬の食材 新じゃがいも	631 kcal 22.9 g 19.5 g 2.1 g	今日のメンチカツには、しっかりと味がついているため、ソースがつかません。メンチカツの味を味わいましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	メンチカツ(ソースなし)	メンチカツ					だいずあぶら				
	③	こんにやくのいりに	☆ふたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま こめあぶら	みりん しょうゆ			
①	しんじゃがのみそしる	みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。	593 kcal 29.1 g 20.1 g 2.8 g	
	-	パン					☆パン					
	②	チキンのカレーやき	とりにく		にんにく				しるワイン トマトケチャップ しお カレーこ しょうゆ			
	③	やさいサラダ			にんじん	☆キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	す しお こしょう			
①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン	チーズ スキムミルク ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ コーン	こむぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	しお こしょう パイオン しるワイン				
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						鶏と卵のそぼろは、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。	553 kcal 23.1 g 16.8 g 1.8 g	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく たまご			しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
	③	きゅうりのじゃこあえ		☆ちりめんほし	にんじん	きゅうり			しお しょうゆ			
①	だいこんとどうふのみそしる	どうふ みそ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ				
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれい입니다。	626 kcal 27.6 g 16.9 g 2.4 g	
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	にくだんごのあまずあんかけ	にくだんご				でんぶん	さとう	さけ しょうゆ す			
③	こまつなのいためもの			★こまつな にんじん	☆もやし		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						旬の食材 ごぼう	640 kcal 26.5 g 23.9 g 2.8 g	新ごぼうがおいしい季節になりました。香りと歯ごたえを味わいましょう。
	-	うどん					うどん					
	①	わかめうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ		ねぶかねぎ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお			
	②	いかのてんぷら	いかのてんぷら					だいずあぶら				
③	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ				



☆マークはしずおかけんさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。