



令和 5 年度 5 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

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。

Aコース

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 おちや



🍀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🍀

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜 日	食 卓 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 しよくえん たんすいかづつ	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	たんすいかづつ	ししつ				
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							609 kcal 27.2 g 18.9 g 3.2 g 83.0 g	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	マーボーどうふ	★ぶたにく みそ ★とうふ		★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			
	②	ぎょうざ(ひとり2こ)	ぎょうざ									
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							563 kcal 25.5 g 16.8 g 2.0 g 78.1 g	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	ひじきとだいずのにももの	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			
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							556 kcal 33.2 g 21.2 g 2.7 g 62.0 g	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。
	-	こくとうパン					★こくとうパン					
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお しょうゆ カレーニ ケチャップ			
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	★まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお			
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							565 kcal 26.2 g 16.5 g 2.2 g 80.1 g	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。
	-	うみゃーこめ(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	しおもみやささい				★キャベツ きゅうり			しお			
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							709 kcal 24.8 g 21.8 g 2.4 g 106.9 g	今日のゼリーは甘夏 のみずみずしい果肉 が入った甘夏フレッ シュゼリーです。酸 味が少なくさわやか な香りが特徴です。
	-	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 カレーウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのソース			
	②	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							611 kcal 24.7 g 22.8 g 2.3 g 83.0 g	ポテのチーズマヨ ネーズカップ焼きは、 給食センターでつ づつ具をのせてオー ブンで焼きました。
	-	パン					★パン					
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	★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	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー					
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							589 kcal 28.7 g 19.3 g 1.7 g 76.6 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 た鶏肉のお茶フリッ ターです。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	とりにく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	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん			しお			
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							632 kcal 26.1 g 26.3 g 2.0 g 73.0 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 健康によい食事とし 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	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							574 kcal 28.7 g 22.5 g 2.0 g 73.2 g	アスパラは緑色がき れいな春野菜です。 太陽に向かってぐん ぐん伸びていきま す。
	-	パン					★パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう プイオン しろワイン			
	②	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン		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			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							536 kcal 17.9 g 16.0 g 2.2 g 80.3 g	今日のご飯は、富士 宮でとれたきぬむす めです。甘みがあり ツヤと白さが自慢で す。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	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		わふうドレッシング	しお			
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							631 kcal 24.2 g 21.2 g 1.7 g 92.4 g	昨年度の宮っ子オリ ジナル朝食コンクル の特別賞を受賞し た「洋風じゃがべー」 が再登場。ご飯に合 うおかずです。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ようふうじゃがべー	ベーコン あげボール		★はねぎ にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	バター	さけ しょうゆ			
	③	わかめとツナのマヨネーズあえ	★まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	★キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ しお			
	-	なっとう	★なっとう									

★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するよていです。