

日 曜 日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			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	たんすいかぶつ	しつ				
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							578 kcal 27.5 g 23.6 g 2.5 g 70.7 g	給食の牛乳は、飲む 用も調理用も富士宮 産の牛乳を使ってい ます。
	-	パン					★パン					
	②	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイ ル	しろワイン しお こしょう			
	③	ウインナーとコーンのソテー				ウインナー コー ん えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	かぼちやいりミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ	★たまねぎ	★じゃがいも こむぎこ	バター こめあぶら	しろワイン しお こしょう パイオン			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 21.0 g 17.3 g 2.3 g 76.1 g	富士宮の「にじます」 を使った料理です。 りんごやレモンを使っ たさわやかなソース をかけました。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	★にじますのバーベキューソースかけ★	★にじますでんぶ んつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ			
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しょうゆ しお			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにやく	★じゃがいも		いりこだし			
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							575 kcal 28.3 g 13.1 g 2.8 g 90.9 g	富士宮でとれたブル ベリーを使った デザートをつけまし た。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく なると		★にんじん ★みつば	★たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	③	やさいのじゃこあえ		★ちりめんぼし		★キャベツ ★もやし ★きゅうり	さとう		しお しょうゆ			
	-	ふじのみやさんブルーベリーゼリー					★ゼリー					
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							586 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.8 g	B級グルメのグランブ リになったこともある 富士宮焼きそばの麵 は、地元の麵屋さん がつくっています。
	-	げんりょうパン					★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく	あおのりいりい わしこ		★キャベツ	やきそばめん	にくかす こめあぶら	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	③	あさぎりたまごのスープ	★たまご とりにく		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん		こんごうけずりぶし しお こしょう しろワイン			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
23 (金)	-	ごはん					★ごはん				590 kcal 26.1 g 20.2 g 2.3 g 81.4 g	富士宮市ではいろい ろな種類のねぎがつ くられています。今日 は雅ねぎを松風焼き にしました。
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	ひじきに	あぶらあげ ★ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	①	けんちんじる	★とうふ		★こまつな	こんにやく ごぼう ★だいこん	★じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
26 (月)	-	ごはん					★ごはん				581 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g 81.1 g	大人気のからあげで す。カリカリとした食 感になるように、衣 のつけ方を工夫して います。
	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	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
	①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★はねぎ	ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ			いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
27 (火)	-	ソフトめん					★ソフトめん				646 kcal 26.3 g 18.0 g 2.1 g 100.5 g	「フルーツポンチはあ たたかい時期に食べ たい」という声をうけ て、6月に登場です。
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト パセリ	★たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン パイオン ケチャップ ウスターソース			
	②	ナタデココいりフルーツポンチ				ミックスフルーツ ナタデココ	さとう ゼリー					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
28 (水)	②	★さけのしおやき★	しおさけ							545 kcal 30.5 g 12.9 g 2.7 g 80.3 g	「五目」とはいろい ろな具材のことをい います。給食の五目豆 には、何種類の食材 が使われているで しょう？	
	③	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいず		★にんじん	こんにやく ごぼう ★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
	①	じゃがいもとたまねぎのみそじる	あぶらあげ みそ		★こまつな	★たまねぎ	★じゃがいも		いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	カレーこいりごはん					★カレーこいりご はん					
29 (木)	①	だいずいりドライカレー	★ぶたにく だいず	チーズ	★にんじん	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお こしょう パイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース カレーこ	647 kcal 26.8 g 22.3 g 3.0 g 89.7 g	たんぱく質は植物性 からもバランスよくと ることが大切です。 ひき肉と合わせて、 大豆も使ってカレー をつくります。	
	②	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
	②	けんないさんさつまいもコロッケ					★さつまいもコ ロッケ	だいずあぶら				
30 (金)	③	きゅうりとコーンのサラダ				★きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお	624 kcal 26.4 g 18.9 g 2.7 g 92.7 g	コロッケにソースは つけていません。浜 松産のさつまいもの 甘みを味わいましょ う。	
	①	ミネストローネ	とりにく		★にんじん	★キャベツ セロリ ★たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	しお こしょう パイオン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
	②	けんないさんさつまいもコロッケ					★さつまいもコ ロッケ	だいずあぶら				



★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。