



令和 7 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、十八夜にちなんだ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 わかめ おちゃ にな しんじゃがいも しんたまねぎ ごぼう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食 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 たんぱく質 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	たんすいかぶつ	しつ			
1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	パン				★パン				
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく だいず		★にんじん トマト	セロリ ★たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	あぶら	あかワイン しお こしょう ウスターソース フイヨン トマトケチャップ	540 kcal 30.2 g 16.7 g 2.5 g 71.4 g
	③	キャベツとコーンのソテー			★キャベツ コーン			あぶら	しょうゆ しお こしょう	
-	メイプルジャム					ジャム				
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん				ごはん				
	②	とりにくのおちゃフリッター(2こ)	とりにく ★たまご		★おちゃのは	にんにく こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお		587 kcal 30.2 g 19.2 g 1.7 g 78.2 g
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ	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。
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 こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん				ごはん				
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ		だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す		538 kcal 24.1 g 15.0 g 2.3 g 80.4 g
	③	やさいとツナのかおりあえ	まぐろあぶらづけ		しそ ★キャベツ ★きゅうり			しお		ハンバーグは人気メニューです。今月は豆腐を使ったハンバーグにさっぱりとしたおろしソースをかけました。
①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	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	あぶら バター	しお こしょう フイヨン しろワイン	574 kcal 26.9 g 22.4 g 2.0 g 73.6 g
	③	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	★たまねぎ		あぶら	しょうゆ しお こしょう	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。
-	いちごジャム					ジャム				
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん				ごはん				
	③	いわしのうめ	いわしのうめに							557 kcal 26.6 g 16.0 g 2.1 g 79.8 g
	②	やさいのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	梅煮にすることで、魚のくさみがなくなり、さっぱりと食べることができます。
①	とうにゅういりみそしる	とりにく ★とうふ とうにゅう みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ		
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん				ごはん				
	③	わたらのチリソースがけ	たらでんぶんつき		にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら あぶら	トウバンジャン さけ しお トマトケチャップ ガラスープ		554 kcal 25.2 g 14.7 g 2.0 g 83.2 g
	②	ささみとやさいのちゅうかあえ	とりささみフレーク		★にんじん ★もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		新メニューのわたらのチリソースがけです。魚をおいしく食べられるようセンター手作りのチリソースをかけました。
①	はるさめスープ			★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ		さけ みりん ガラスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	げんりようパン				★パン				
	③	チキンのこうすうやき	とりにく		パジル	にんにく	オリーブオイル	しお こしょう しろワイン		543 kcal 28.8 g 20.5 g 2.8 g 68.8 g
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン		★たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ	オリーブオイル バター	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース		ナポリタンは茹でるタイミング等考えて作ります。量が少ないので小さめのパンと組み合わせました。
①	やさいスープ			★にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン	じゃがいも		こんごうけずりだし しお こしょう フイヨン しょうゆ		
14 (水) きゅうしよくはありません										
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	むぎごはん				むぎごはん				
	①	マーボーどうふ	★ぶたにく ★とうふ		たけのこ にんにく しょうが きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	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		562 kcal 26.0 g 16.7 g 2.5 g 77.8 g
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん ★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す		
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん				ごはん				
	①	しんじゃがいものそぼろに	とりにく あげボール		★にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	658 kcal 24.6 g 20.4 g 2.4 g 101.8 g
	③	ごもくあつやきたまご	★ごもくあつやきたまご							いつもよりごぼうを細く小さくして、食べやすくなるよう工夫しました。
②	ごぼうのごまドレッシングサラダ				ごぼう コーン えだまめ		ごまドレッシング			
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	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	566 kcal 24.9 g 25.2 g 2.2 g 66.5 g
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	エリンギ ★キャベツ		こんごうけずりだし しょうゆ しお こしょう フイヨン しろワイン		ポテのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つづつ具をのせてオーブンで焼きました。
③	オレンジ				オレンジ					
-	チョコクリーム						チョコクリーム			

★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 7 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、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 わかめ おちゃ にら しんじやがいも しんたまねぎ ごぼう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日 曜 日	食 缶 番 号	こんだてめい	は た ら き						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	ししつ			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						604 kcal 24.7 g 16.6 g 2.2 g 94.3 g	カレーは、毎月登場 する人気メニューで す。今日は、鶏肉を 使ったチキンカレー です。
	-	むぎごはん					むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	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 カレールウ	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		
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 27.5 g 16.5 g 2.7 g 87.7 g	豚肉を、沢山の野菜 とごまみそで炒めま した。主菜と副菜を 兼ねている料理で す。
	-	ごはん					ごはん				
	②	ぶたにくのごまみそいため	☆ぶたにく みそ		あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース		
	①	わかめととうふのすましじる	とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ		
	-	おちゃプリン					☆おちゃプリン				
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 26.7 g 25.6 g 2.3 g 57.6 g	人気メニューの揚げ パンです。揚げパン にまぶす砂糖は、上 白糖とグラニュー糖 を混ぜています。
	②	げんりょうあげパン					☆パン さとう	だいずあぶら			
	①	ミネストローネ	とりにく だいず		☆にんじん トマト	★たまねぎ ☆セロリ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン トマトケチャップ		
	③	マカロニのイタリアンサラダ	ハム			☆きゅうり コーン	マカロニ	あぶら イタリアン ドレッシング	しお		
	-	チーズ		チーズ							
23 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						593 kcal 23.7 g 21.3 g 2.2 g 80.0 g	今日のひじき煮は少 しでも食べやすいよ う豚ひき肉やさつま 揚げを入れました。
	-	ごはん					ごはん				
	③	のさばのしおやき	さばのしおやき								
	②	ひじきのにももの	☆ぶたにく さつまあげ	ひじき	☆にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
26 (月)	①	じゃがいものみそじる	みそ		★はねぎ	☆だいこん ★たまねぎ	じゃがいも		いりこ	599 kcal 26.8 g 19.4 g 2.5 g 84.2 g	ブロccoliは塩ゆで することでブロcco リーの甘味を引き出 しています。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					ごはん				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
27 (火)	③	ゆでブロccoli			ブロccoli				しお	588 kcal 26.8 g 19.7 g 2.4 g 82.1 g	手作りのルーを使用 して作ったミートソー スは人気がありま す。
	①	かきたまじる	★たまご	わかめ	☆にんじん	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし しお さけ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
28 (水)	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	☆にんじん トマトピューレ トマト パセリ	★たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	あかワイン しお こしょう ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース	571 kcal 27.4 g 17.5 g 2.0 g 80.0 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。
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					ごはん				
29 (木)	②	のかつおのあまぎあえ	☆かつおでんぶん つき		★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	594 kcal 27.7 g 16.8 g 2.3 g 88.8 g	高野豆腐にはたんぱ く質や鉄、カルシウ ムが豊富なので成長 期の皆さんに積極的 に食べてほしい食材 です。
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな ☆にんじん	☆もやし			しお		
	①	だいこんとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ			☆だいこん しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
30 (金)	-	ごはん					ごはん			549 kcal 26.6 g 17.8 g 2.0 g 75.3 g	給食では、焼きそば を食缶に入れて運ぶ 際に麺が蒸され、給 食ならではの食感に なります。
	②	ふじのみやきそば	☆ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ		
	①	とりにくとにらのスープ	とりにく		にら ☆にんじん	★たまねぎ			こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
30 (金)	-	げんりょうパン					☆パン			549 kcal 26.6 g 17.8 g 2.0 g 75.3 g	給食では、焼きそば を食缶に入れて運ぶ 際に麺が蒸され、給 食ならではの食感に なります。
	②	ふじのみやきそば	☆ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ		

新メニュー の紹介

給食センターでは、みなさんに給食の時間を楽しくてもらえるよう新メニューの開発に取り組んでいます。5月は2つのメニューを取り入れました。

初めてのメニューは食べるのに勇気がいるかもしれませんが、新メニューを楽しんでもらえると嬉しいです。

★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ょくざいをしようするよていです。



12日(月) たらのチリソースがけ

たらを揚げたものに、センター手作りのチリソースをかけました。トマトケチャップをベースにトウバンジャンで辛味をつけたソースです。辛くなりすぎないよう気をつけて作りました。



13日(火) ナポリタン

中学校では昨年度提供しましたが、小学校では初めてのメニューになります。めん料理はのびやすいので提供が難しいのですが、めんをゆでる時間やソースと和えるタイミングに気をつけて作りました。仕上げにバターを入れてコクを出しています。