



令和 7 年度 6 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 ※

歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍴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 俵 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん 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	ししつ				
2 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							591 kcal 24.2 g 24.4 g 1.6 g 75.0 g	魚は、揚げ物にする と食べやすいという 声をよくいただきま す。今日は、鯖をカ レー味の竜田揚げに しました。
	-	ごはん					ごはん					
	②	🍴さばのカレーたつたあげ🍴	さばのカレー たつたあげ					だいずあぶら				
	③	ゆかりあえ			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお			
	①	みそさわにわん	☆ぶたにく みそ			★にんじん	★だいこん たけのこ しいたけ ごぼう			いりこ		
3 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							553 kcal 22.0 g 16.9 g 1.9 g 83.0 g	令和6年度の宮っ子 オリジナル朝食コン クールで特別賞を受 賞した「にんじんとわ かめのめると」を給 食用にアレンジしま した。
	-	ごはん					ごはん					
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね									
	③	にんじんとわかめのめると	まぐろあぶらづけ	わかめ	★にんじん	なめたけ		ごまあぶら	しょうゆ			
	①	いもだんごじる	とりにく			★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう しいたけ	いもだんご		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお		
4 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							564 kcal 31.9 g 17.9 g 2.4 g 74.8 g	スラッピージョーはア メリカ料理です。今日 の給食では、3種類 の豆を入れていま す。パンにはさんで 食べてみましょう。
	-	パン					☆パン					
	②	スラッピージョー	☆ぶたにく とりにく			★にんじん トマト	にんにく ★たまねぎ	バンこ ミックスビーンズ	あぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース		
	①	じゃがいもいりやさいのスープ	とりにく			★にんじん ★こまつな	★たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお しょう しょうゆ		
	③	オレンジ					オレンジ					
5 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							556 kcal 28.3 g 13.6 g 2.8 g 82.9 g	夏が近づいてきてい るため、ピリ辛で食 欲が増す豚キムチ炒 めにしました。
	-	ごはん					ごはん					
	②	ぶたキムチいため	☆ぶたにく			★にんじん にら	★たまねぎ ☆もやし はくさいキムチ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ		
	①	はるさめスープ		わかめ			★だいこん たけのこ しいたけ ★ねぶかかねぎ	はるさめ		こんごうけずりぶし さけ みりん ガラスープ しょう ケイトンタン しょうゆ しお		
	-	あじつきごさかな		ごさかな								
6 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							629 kcal 24.0 g 17.3 g 2.3 g 99.9 g	歯と口の健康に大切 なのはよくかむこと です。今日はよくか まようにごぼうの和 え物にしました。
	-	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 にんにく しょうが	★じゃがいも カレールウ	あぶら	しお 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	ごぼうのごまドレッシングあえ			★にんじん	ごぼう ☆きゅうり		ごまドレッシング	しお			
9 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							546 kcal 23.6 g 15.4 g 2.2 g 82.4 g	令和6年度の宮っ子 オリジナル朝食コン クールで特別賞を受 賞した「目覚まし炒 め」を給食用にアレ ンジしました。
	-	ごはん					ごはん					
	③	🍴いわしのかんきつに🍴	いわしの かんきつに									
	②	めざましいため	ベーコン		★にんじん あおピーマン	にんにく レモンかじゅう		あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ			
10 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							573 kcal 29.0 g 20.9 g 2.4 g 73.1 g	うどん等の麺料理 は、人気メニューの 一つです。麺はよく 噛まずに食べてしま いがちですが、わか めと一緒に噛んで 食べましょう。
	-	うどん					☆うどん					
	②	いかてんぶら	いかてんぶら					だいずあぶら				
	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			
11 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							559 kcal 20.7 g 17.3 g 2.5 g 77.0 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。
	-	ごはん					ごはん					
	③	🍴にじますのパ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			
	②	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			
12 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							604 kcal 28.5 g 16.4 g 2.7 g 91.0 g	梅がとれる季節で す。食べやすいよう にかつお節と一緒に 野菜に和えました。
	-	ごはん					ごはん					
	①	ぶ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	やさしいうめおかかあえ	☆かつおぶし			☆もやし ☆きゅうり ねりうめ	さとう		しお しょうゆ			
13 (金)	-	おこめのムース					★ムース				585 kcal 30.4 g 19.4 g 2.1 g 76.8 g	B級グルメのグラン プリになったことも ある 富士宮やきそば は、地元の種類屋 がつくっています。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	げんりょうパン					☆パン					
	②	ぶじのみややきそば	☆ぶたにく	あおのりいり わしこ		★キャベツ	やきそばめん	にくかす あぶら	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
16 (月)	①	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		こんごうけずりぶし ブイオン しお しょうゆ しろワイン			

★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 6 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 ※

歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう🍴

日曜日	食 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	ししつ				
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						 ふるさと給食の日	607 kcal 23.8 g 19.7 g 2.0 g 87.8 g	富士宮でとれた卵を使用した厚焼き玉子です。地元の恵みに感謝しましょう。
	-	ごはん					ごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	②	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	だいこんとあつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		★にんじん ★さいいんげん	★だいこん ★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						 ふるさと給食の日	572 kcal 25.1 g 19.7 g 2.1 g 78.1 g	富士宮市ではいろいろな種類のねぎがとられています。今日は雅ねぎを松風焼きにしました。
	-	ごはん					ごはん					
	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 ★さいいんげん	しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	①	けんちんじる	★とうふ		★こまつな	こんにゃく ごぼう ★だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						 ふるさと給食の日	604 kcal 28.8 g 25.8 g 2.6 g 70.0 g	シイラは静岡県産の魚です。フライ、野菜、タルタルソースと一緒にパンにはさむとおしく食べられます。
	-	パン					★パン					
	③	フィッシュサンドのぐ(シイラフライ)	★シイラフライ						だいずあぶら			
	②	フィッシュサンドのぐ(やさい)			★にんじん	★キャベツ			しお こしょう			
	①	やさいスープ	とりにく		★にんじん ★パセリ	★たまねぎ ぶなしめじ	★じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう プイオン			
(金)	-	タルタルソース						タルタルソース				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							568 kcal 24.4 g 17.8 g 2.3 g 80.9 g	旬の鰯をさっぱりと食べられるように、南蛮漬けにしました。
	-	ごはん					ごはん					
	③	★あじのなんばんづけ★	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいずあぶら ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ いちみつがらし す			
	②	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
①	こんさいのみそしる	★ぶたにく みそ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん ★たまねぎ			いりこ				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 24.7 g 15.8 g 2.4 g 80.2 g	長野県の給食メニュー「キムタクごはん」です。自分でごはんには混ぜて食べましょう。
	-	ごはん					ごはん					
	③	キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけもの		あぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	②	ぎょうざ(1〜2年1個、その他2個)	ぎょうざ									
	①	チンゲンサイのスープ	ハム ★とうふ		★チンゲンサイ ★にんじん	たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお こしょう ケイトンタン しょうゆ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							537 kcal 27.5 g 16.4 g 2.4 g 77.3 g	野菜もたっぷり入ったつけナポリタンです。今日は、めんをナポリタンソースにつけながら食べてみましょう。
	-	ソフトめん					★ソフトめん					
	①	つけナポリタン	とりにく ベーコン	チーズ	★にんじん ★さいいんげん トマト パセリ	★たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	★じゃがいも	あぶら なまクリーム	しお こしょう プイオン ガラスープ バイトンタン あかワイン ケチャップ ウスターソース			
	②								こんごうけずりぶし さけ しお こしょう ケイトンタン しょうゆ			
	③	イタリアンサラダ			★あかピーマン	★キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	しお			
きゅうしよくはありません												
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 24.9 g 18.7 g 2.4 g 79.8 g	照り焼きソースは、給食センターで手作りしてハンバーグにかけています。
	-	ごはん					ごはん					
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ			
	③	もやしのかおりあえ			しそ	★もやし ★きゅうり			しお			
	①	キャベツのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★キャベツ ★ねぶかねぎ			いりこ			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							673 kcal 25.2 g 22.6 g 2.2 g 97.7 g	たんぱく質は、動物性のものと植物性のものをバランスよくとることが大切です。ひき肉と大豆を使ってカレーにしました。
	-	むぎごはん					むぎごはん					
	①	だいずいりキーマカレー	とりにく だいず	チーズ	★にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	あぶら	しお こしょう プイオン チャツネ ウスターソース カレーこ			
	③	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			
	②	ぶたにくのケチャップあえ	★ぶたにく		★にんじん ★あかピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ あかワイン ケチャップ ウスターソース			
(月)	①	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			こんごうけずりぶし プイオン さけ しお こしょう	555 kcal 26.9 g 20.8 g 2.4 g 69.6 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースと和えています。野菜が苦手な人でも食べやすい、人気メニューです。	
	-	いちごジャム					いちごジャム					

メニュー紹介



パンと一緒においしく食べてね！



給食センターでは、みなさんに給食の時間を楽しんでもらえるよう、様々な国の料理も取り入れています。6月は、昨年度初めて提供して好評だったスラッピージョーが再登場です。

6月4日スラッピージョー

スラッピージョーとは、ミートソースのような具をパンにはさんで食べる、アメリカ発祥の料理です。名前の由来は諸説ありますが、スラッピーとは、英語で「だらしない」「汚れた」という意味があり、食べるときに具材がこぼれ落ちたり、口元が汚れたりすることからついた料理名ではないかと言われています。みなさんは、こぼさずに食べられるかな？

★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。