



令和 5 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。

B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 献 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			
1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりようレーズンパン					★レーズンパン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク	★にんじん	★たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	マカロニ ★こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン	580 kcal 24.2 g 20.8 g 2.1 g 79.2 g	マカロニはエネル ギーのもとになる黄色 の食品の仲間な ので、その分今日は パンの量を少なくし ています。
	③	フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ ★きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお		
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	●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 いちみつとうがらし す	559 kcal 22.6 g 18.3 g 2.2 g 79.8 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。
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお		
5 (月)	①	だいこんとうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		★だいこん えのきたけ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		★あかピーマン ★あおピーマン ★きピーマン	しょうが にんにく たけのこ もやし	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	529 kcal 25.7 g 14.1 g 2.7 g 76.8 g	チンジャオロースー は赤と緑、黄色の ピーマンを使い、彩り よく仕上げるように工 夫しました。
6 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	②	とうにゅうコロッケ	とうにゅうコロッケ					だいずあぶら こめあぶら イタリアンド レッシング		550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 74.7 g	みつあみのようにね じれたマカロニは味 がからみやすいで す。見た目も楽しい ですね。
	③	マカロニのイタリアンサラダ			★あかピーマン	★きゅうり	マカロニ		しお		
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	●さばのみそに●	さばのみそに							581 kcal 21.5 g 24.3 g 1.9 g 79.2 g	歯と口の健康に大切 なのはよく噛むこと です。今日はよくかむ ように金平ごぼうにし ました。
	③	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 ごま	しょうゆ みりん		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	③	ハヤシライス	★ぶたにく		トマト ★にんじん パセリ	★たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	こめあぶら ハヤシルウ	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ブイヨン ちゅうのうソース		599 kcal 22.9 g 18.3 g 2.7 g 90.0 g	サラダに入っている アスパラは旬の食材 です。体の疲れを とってくれる栄養素 が含まれています。
	②	アスパラいりサラダ			アスパラガス	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
12 (月)	-	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	★たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう	こめあぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン	575 kcal 27.3 g 17.1 g 2.6 g 83.1 g	ポークは英語で「豚 肉」、ビーンズは「豆 」です。豚肉と豆を煮 た料理です。主菜と なります。
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	●いわしのうめに●	いわしのうめに							550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 76.2 g	6月は梅の季節で す。魚の臭みをとる 働きもあります。骨ま で柔らかいので、丸 ごと食べましょう。
	③	やさいのおかかあえ		かつおぶし	★こまつな	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ		
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 だいこんのつぼづけ		こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ	586 kcal 21.0 g 21.4 g 2.5 g 79.6 g	長野県の給食メ ニュー、「キムタク ごはん」です。自分で ごはんに混ぜて食べま しょう。
	②	あげぎょうざ	ぎょうざ					だいずあぶら			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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。
	③	ウインナーとコーンのソテー				ウインナー コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
15 (木)	①	かぼちゃいりミルクスープ	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 ブイヨン		
	-	いちごジャム					ジャム				

日 曜 日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちょうみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんずいかぶつ	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	たんずいかぶつ				ししつ	
(金)	-	ぎゅうにゅう	1〜2年:1まい 3年〜先生:2まい	★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			616 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g 94.4 g	黒はんぺんは主に 鶏からつくります。骨 もすりつぶしている ので、カルシウム たっぷりです。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	くろはんぺんのおちやあげ	☆くろはんぺん		★おちやのは		☆こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			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 ★やいりんげん	★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			
(月)	-	ぎゅうにゅう	毎月19日は 19日館の日	★ぎゅうにゅう				第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。			529 kcal 20.8 g 15.3 g 1.7 g 81.1 g	お酢には疲れをとつ たり、食欲を増進し てくれる働きがありま す。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	やきつくね	つくね									
	③	わかめとツナのすのもの	☆まぐろツナ	わかめ	★きゅうり	さとう		しお しょうゆ す				
	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 こんごうけずりぶし さけ しお みりん しょうゆ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			586 kcal 30.3 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 ブイオン しお しょうゆ しるワイン			
	(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				富士宮の日			
-		うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
②		★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			
③		こまつなとやしのあえもの			★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			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			575 kcal 28.3 g 13.1 g 2.8 g 90.9 g	富士宮でとれたブ ルーベリーを使った 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					
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			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。
	-	ソフトめん					☆ソフトめん					
	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 しょうゆ あかワイン ブイオン 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					
	(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			
-		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 ★やいりんげん	★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 さけ しお しょうゆ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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			
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			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。
	-	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				
	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			
	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		しお しょうゆ ブイオン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			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？
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	★さけのしおやき★	しおさけ									
	③	ごもくめ	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しる	あぶらあげ みそ		★こまつな	★たまねぎ	★じゃがいも		いりこ			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				ふるさと給食の日			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。
	-	カレーこいりごはん					☆カレーこいり ごはん					
	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 しょうゆ ブイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース カレーこ			
	②	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング			



★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。