

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物			
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 760 kcal 27.3 g 20.9 g 2.4 g 6月1日は富士宮市制施行日です。富士宮市のより一層の発展を願い、赤飯としました。
	-	赤飯 ごま塩					せきはん	ごましお		
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご							
	③	キャベツのじゃこ和え		★ちりめんぼし		★キャベツ★きゅうり	さとう	ごま	しお しょうゆ	
	①	宮汁	★ふたにく とうふ みそ		にんじん	★だいこん ★ねぶかねぎ こんじやく	じゃがいも		いりこ	
-	お米のムース						★おこめのムース			
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						676 kcal 28.7 g 24.4 g 3.0 g クリーム煮のホワイトルーフ、給食センターで手作りしています。
	-	減量パン					パン			
	①	マカロニのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	★たまねぎ コーン ★マッシュルーム グリンピース	マカロニ こむぎこ	こめあぶら ごま	しお こしょう ブイヨン	
③	海そうサラダ		かいそう		★きゅうり★キャベツ			しお ノンオイルあおじそ ドレッシング		
3 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 29.5 g 18.0 g 2.9 g 今が旬のかつおは鉄分が多く、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。
	-	ごはん					★ごはん			
	②	鰯とこんにやくのみそ煮	★かつお みそ		にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう	さとう でんぷん	こめあぶら ごま だいずあぶら	さけ しょうゆ	
①	小松菜のすまし汁	とうふ	わかめ	★こまつな	えのき			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ		
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						686 kcal 21.5 g 18.3 g 2.4 g 今日のかみごたえのある料理は、切り干し大根の煮物とけんちん汁です。
	-	麦ごはん					★むぎごはん			
	③	焼きつくね	キャベツいりつくね							
	②	切り干し大根の煮物	あぶらあげ		にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ	
①	けんちん汁	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	さけ しお しょうゆ こんごうけずりぶし		
7 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						709 kcal 26.7 g 19.7 g 4.2 g 今日のかみごたえのある料理は野菜のかき揚げです。
	-	うどん					うどん			
	①	山菜うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ			しいたけ さんさい ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ さけ みりん しょうゆ こんごうけずりぶし しお	
	②	野菜のかき揚げ			★はねぎ にんじん	★たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいずあぶら	しお	
③	きゅうりともやしの和え物		★きゅうり		★きゅうり もやし			しお しょうゆ		
8 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						707 kcal 28.9 g 21.6 g 2.4 g 4～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある料理を取り入れています。今日はみりん干しとみそ汁を特によくかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん			
	②	鯖のみりん干し	さばみりんぼし							
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお	
①	豆乳入り根菜のみそ汁	★ふたにく みそ ★とうふ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん★たまねぎ			いりこだし		
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						721 kcal 27.5 g 25.4 g 2.3 g 今日のかみごたえのある料理は鰯の竜田揚げと金平ごぼうです。
	-	ごはん					★ごはん			
	②	鰯の竜田揚げ	あじのたつたあげ					だいずあぶら		
	③	金平ごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん	
①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ			いりこだし		
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 34.5 g 20.5 g 3.3 g 大豆には骨を強くする「イソフラボン」がたくさん含まれています。
	-	パン					パン			
	①	ポークビーンズ	★ふたにく だいず		にんじん トマト	グリンピース ★マッシュルーム セロリ ★たまねぎ	さとう	こめあぶら	しおこしょう あかワイン ウスターソース トマトケチャップ	
	③	フレンチサラダ				★キャベツ コーン ★きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお	
②	オレンジ				オレンジ					
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 25.3 g 23.8 g 2.4 g カレーは飲み込みやすいですが、柔らかい料理も意識してかんで食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん			
	①	ミートボールカレー	にくだんご	だっしふんにゅう	にんじん	★たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース	
②	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		
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						680 kcal 28.4 g 15.1 g 2.7 g 豚肉とピーマンの千切り炒めが主菜です。ピーマンからビタミンCをたっぷりとりましょう。
	-	ごはん					★むぎごはん			
	③	豚肉とピーマンのせん切り炒め	★ふたにく		ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ★たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	
①	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぶかねぎ もやし えのきたけ			こんごうけずりぶし しょうゆ たらスープ さけしお こしょう		

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維				炭水化物	脂質
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					777 kcal 32.2 g 28.1 g 3.2 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。	
	-	丸パン				パン					
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース			
	③	ポテトサラダ				★きゅうり コーン	じゃがいも さとう	マヨネーズ しお こしょう			
	①	野菜スープ	とりにく		にんじん	★たまねぎ しめじ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう			
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					708 kcal 32.3 g 17.6 g 2.1 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。	
	-	ごはん					★ごはん				
	①	肉豆腐	★ふたにく やきどうふ		にんじん さやいんげん	しらたき しめじ ★たまねぎ ★ねぶかねぎ		さとう こめあぶら さけ しょうゆ			
	③	もやしのおかか和え	かつおけずり			もやし ★きゅうり		しお しょうゆ			
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					745 kcal 29.9 g 22.5 g 2.4 g	昨年度の高校生による和の給食コンテストの受賞献立です。富士館高校の生徒が考えてくれました。	
	-	ごはん(うみやー米)					★ごはん				
	②	お茶めあんかけ 2こ	とりにく		★おちやは	しょうが ★たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう	だいちあぶら こめあぶら しょうゆ さけ しお す			
	③	野菜のごま和え			★こまつな	★もやし		ごま しお しょうゆ			
21 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					789 kcal 37.1 g 20.2 g 3.4 g	今月は食育月間のため、地場産物を積極的に取り入れたふるさと給食週間を実施します。	
	-	中華麺					ちゅうかめん				
	①	醤油ラーメンのスープ	★ふたにく なると うずらのたまご	わかめ		にんにく しょうが たけのこ コーン ★もやし ★ねぶかねぎ	さとう	こんごうけずりぶし さけ しお こしょう みりん ガラスープ しょうゆ			
	②	餃子 3個	ぎょうざ								
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					708 kcal 27.0 g 19.9 g 2.4 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	鶏そぼろ	とりにく			しょうが グリンピース	さとう	さけ しょうゆ			
	③	浅漬			にんじん	★キャベツ ★きゅうり		ごま しお			
23 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					678 kcal 34.3 g 16.2 g 2.5 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。豚汁も具だくさんでおかずになります。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	鮭の塩焼き	しおざけ								
	③	キャベツと油揚げの炒め煮	あぶらあげ		★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら しょうゆ			
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					711 kcal 33.9 g 23.2 g 3.1 g	バジルやこしょうなどのハーブやスパイスを使い、梅雨の季節でも食欲が出るように工夫しました。	
	-	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	ミニトマト 2個			ミニトマト						
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					826 kcal 28.0 g 23.0 g 3.5 g	黒はんぺんは鰯や鯖を主原料にした静岡県名物の食べ物です。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	黒はんぺんの磯辺揚げ 2枚	★くろはんぺん	あおさ				こむぎこ だいちあぶら しお			
	③	野菜のゆかり和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり		しお			
28 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					720 kcal 22.6 g 26.4 g 2.6 g	メキシカンライスは、蒸し暑さで衰えがちな食欲を増やすために、香辛料を使った料理です。カレー粉ごはんと具を混ぜながら食べましょう。	
	-	カレー粉ごはん					★カレーこいりごはん				
	①	メキシカンライスの具	★ふたにく ウインナー		ピーマン あかピーマン	★たまねぎ コーン ★マッシュルーム		こめあぶら しお こしょう カレーこ			
29 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					725 kcal 33.7 g 24.8 g 3.5 g	ツナとはキハダマグロを加熱加工したものです。油揚げはビタミンEが豊富です。	
	-	食パン					★ごはん				
	②	トマトオムレツ	トマトオムレツ								
	③	野菜とツナのドレッシング和え	★まぐろあぶらづけ		にんじん	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら しお こしょう			
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					739 kcal 27.8 g 20.5 g 3.2 g	酢には食品の中で菌が増えるのを防ぐ働きがあります。食中毒が心配される時期に役立つ調味料です。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	酢豚	★ふたにく		にんじん ピーマン	しいたけ しょうが にんにく たけのこ ★たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら だいちあぶら ガラスープ さけ しょうゆ トマトケチャップ す			
	①	春雨スープ	うずらのたまご		テンゲンサイ	きくらげ★たまねぎ	はるさめ でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ ガラスープ しお こしょう			

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。