

令和 4 年度 5 月分学校給食献立予定表

季節を感じられる旬の食材を使った献立や、
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り
入れています。

中コース

※ 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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜日	食 缶 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					調 味 料 ・ そ 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
2 (月)	- 牛乳	骨に注意しましょう。	*ぎゅうにゅう							720 kcal 30.8 g 19.0 g 2.7 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	- ごはん					☆ごはん					
	③ 鮭フライ	さけフライ					だいずあぶら				
	② ひじきと大豆の煮物	だいずあぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
	① 沢煮椀	☆ふたにく		にんじん *こまつな	だいこん たけのこ しいたけ	旬の食材 たけのこ		みりん さけ しお しょうゆ だしこんぶ かつおぶし			
- 中濃ソース							ちゅうのうソース				
6 (金)	- 牛乳		*ぎゅうにゅう						819 kcal 37.2 g 26.5 g 4.4 g	パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、しっかりと手を洗いましょう。	
	- パン					☆パン					
	② ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			☆マッシュルーム たまねぎ	さとう		あかワイン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース			
	③ チーズ入りフレンチサラダ		チーズ		★キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	す しお こしょう			
① ミネストローネ	とりにく			トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	しろワイン パイヨン トマトケチャップ しお こしょう			
9 (月)	- 牛乳		*ぎゅうにゅう						818 kcal 34.8 g 21.3 g 2.8 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。	
	- 麦ごはん					☆むぎごはん					
	① 麻婆豆腐	☆どうふ みそ ☆ふたにく		はねぎ	にんにく しょうが ☆きくらげ たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ がらすープ			
	② 餃子	ぎょうざ									
③ きゅうりと青梗菜の中華和え				チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
10 (火)	給食止(午前日課)										
12 (木)	給食止(宿泊行事)										
13 (金)	給食止(宿泊行事)										
16 (月)	- 牛乳	骨に注意しましょう。	*ぎゅうにゅう						747 kcal 29.9 g 27.1 g 2.3 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康にいい食事として世界でも認められています。	
	- ごはん					☆ごはん					
	③ 鯖の塩焼き	しおさば									
	② わかめとツナの和え物	☆まぐるあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
① 鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ ごぼう だいこん	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお				
17 (火)	- 牛乳		*ぎゅうにゅう						721 kcal 32.3 g 29.2 g 3.5 g	フランクフルトをパンにはさんで食べるの美味しいですよ。もちろんそのまま食べても美味しいです！	
	- 減量パン					☆パン					
	③ フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン			
	② ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう			
① ひよこ豆のカレースープ	☆ふたにく		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ セロリ	じゃがいも さとう ひよこめ	こめあぶら	しろワイン しお こしょう パイヨン カレーこ				
18 (水)	- 牛乳		*ぎゅうにゅう						742 kcal 34.0 g 21.7 g 2.2 g	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「鶏のお茶フリッター」です。	
	- ごはん(う宮米)					☆ごはん					
	② 鶏のお茶フリッター	とりにく ★たまご		★おちやのは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお			
	③ たくあん入り即席漬			★キャベツ きゅうり たくあん				しお			
① 宮汁	☆ふたにく みそ ☆どうふ		★はねぎ にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ				

☆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。

※ 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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品					
			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				
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							767 kcal 31.3 g 18.5 g 2.6 g	魚を丸ごと食べると、成長期にしっかりとりたい栄養素のカルシウムや鉄分を多くとることができます。
	-	ごはん	よくかんで丸ごと食べましょう。				☆ごはん	毎月19日は食育の日				
	①	肉じゃが	☆ぶたにくあげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	しやもの童田揚げ 2尾		しやもたつたあげ					だいずあぶら			
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							779 kcal 32.7 g 23.3 g 3.1 g	今日は主食が焼きそばだけでは足りないので、パンをつけています。どちらもおいしくいただきます。
	-	減量パン					☆げんりょうパン					
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく	あおさいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	彩野菜のサンラータン	☆ぶたにく ★たまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ きくらげ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ ガラスープ しょうゆ こしょう しお す			
23 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 23.2 g 19.8 g 2.8 g	☆は静岡県産、★は富士宮産の食材を使用予定です。☆★がいくつあるか、数えてみましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん	ふるさと給食の日				
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しょうゆ しお			
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 28.6 g 24.2 g 2.4 g	今日のメンチカツには、しっかりと味がついているため、ソースがつかません。メンチカツの味を味わいましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	メンチカツ(ソースなし)	メンチカツ					旬の食材 新じゃがいも	だいずあぶら			
	③	こんにやくの炒り煮	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま こめあぶら	みりん しょうゆ			
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							766 kcal 36.1 g 24.1 g 3.6 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。
	-	パン					☆パン					
	②	チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく			しろワイン トマトケチャップ しお カレーこ しょうゆ			
	③	野菜サラダ			にんじん	☆キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	す しお こしょう			
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							727 kcal 31.5 g 19.3 g 2.5 g	深皿にご飯を盛り、肉、卵、野菜などいろいろな食材が入った中華丼の具をご飯にかけて食べましょう。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	中華丼の具	☆ぶたにく いか うずらのたまご		にんじん テンゲンサイ	にんにく しょうが ☆きくらげ ★ねぶかねぎ たけのこ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ がらスープ オイスターソース			
	③	もやしの中華和え	ハム			☆もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							769 kcal 33.3 g 20.5 g 2.9 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					
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	肉団子の甘酢あんかけ	にくだんご				でんぶん	さとう	さけ しょうゆ す			
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 kcal 32.1 g 27.6 g 3.4 g	新ごぼうがおいしい季節になりました。香りと歯ごたえを味わいましょう。
	-	うどん					うどん					
	①	わかめうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ		ねぶかねぎ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおだし さけ みりん しょうゆ しお			
	②	いかの天ぷら	いかのてんぷら						だいずあぶら			
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							676 kcal 27.5 g 19.8 g 2.2 g	鶏と卵のそぼろは、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく たまご			しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
	③	きゅうりのじゃこ和え		☆ちりめんほし	にんじん	きゅうり			しお しょうゆ			
①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ				



☆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。