

令和 4 年度 6 月分学校給食献立予定表

6月は歯と口の衛生週間があります。それにならんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

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 ※

今月の旬の食材：あじ、ごぼう、アスパラガス、きゅうり、ピーマン

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	食番 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						
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
1	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							☆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つかうよいです。	692 kcal 26.0 g 20.4 g 3.1 g	静岡県浜名湖産の生のりを使ったつくだにをつけました。香りがよく、なめらかなしじょうが特徴です。
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね										
	③	野菜のおかか和え	★かつおぶし		★こまつな	☆もやし			しお しょうゆ				
	①	かき玉汁	とうふ ★たまご	わかめ	★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお				
2	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							776 kcal 35.9 g 26.5 g 3.5 g	野菜スープには、魚の削り節からとっただしと、洋風だしのブイオンを合わせて使い、味に深みを出しています。	
	-	パン					☆パン						
	②	🍀白身魚フライ🍀	しろみざかなフライ						だいたあぶら				
	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				
	①	野菜スープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう				
3	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							727 kcal 36.3 g 18.3 g 3.7 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？数えてみてください。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	🍀鮭の塩焼き🍀	しおざけ										
	③	五目豆	とりにく ちくわ だいたい		★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				
6	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							771 kcal 32.1 g 22.5 g 3.0 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ごはんと一緒に食べてみたいという意見から、ごはんに合う味に仕上げました。	
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん						
	②	鶏肉のレモン風味	とりにく		パセリ	レモンかじゅう	でんぶん さとう	だいたあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ				
	③	即席漬け				★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
7	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							739 kcal 29.7 g 24.4 g 2.7 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。	
	-	減量レーズンパン					☆レーズンパン						
	①	マカロニのクリーム煮	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 ブイオン				
9	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							685 kcal 30.6 g 15.3 g 2.9 g	チンジャオロースーは赤と緑の2種類のピーマンを使い、彩りよく仕上げるように工夫しています。	
	-	麦ごはん					☆むぎごはん						
	②	チンジャオロースー	☆ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	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 こまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース				
10	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							712 kcal 32.1 g 17.7 g 2.9 g	ピリ辛のキムチには、食欲を高める効果があります。豚キムチ炒めにする、野菜もたくさんとることができます。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	豚キムチ炒め	☆ぶたにく		にら	たまねぎ ☆もやし はくさいキムチ	でんぶん さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ				
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 33.7 g 21.6 g 3.7 g	サラダに入っている枝豆は、これから旬をむかえる食材です。熟す前の大豆を収穫したもので、野菜の仲間です。	
	-	ソフト麺					ソフトめん						
	①	ミートソース	☆ぶたにく		★にんじん カットトマト パセリ	セロリ たまねぎ ★マッシュルーム にんにく	さとう		あかワイン ちゅうのうソース ブイオン トマトケチャップ エスパニョールソース しお デミグラスソース こしょう	オリーブオイル			
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							724 kcal 30.5 g 22.1 g 2.6 g	いわしには、脳のはたらきをよくする成分がたくさん含まれています。成長期のみなさんにぴったりですね。	
	-	麦ごはん					☆むぎごはん						
	②	🍀いわしみぞれ煮🍀	いわしみぞれに										
15	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 27.1 g 16.1 g 2.6 g	サラダに入っているアスパラガスは今の旬の野菜です。ミネラルやビタミンが多く、体のつかれをとるはたらきがあります。	
	-	麦ごはん					☆むぎごはん						
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		カットトマト ★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	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ブイオン ちゅうのうソース				
16	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							739 kcal 31.4 g 25.9 g 3.9 g	トルティージャはスペインの卵料理です。具たくさんで、食べごたえがありますね。	
	-	パン					☆パン						
	②	トルティージャ	★たまご ウイナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう				
	③	オレンジ				オレンジ							

令和 4 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 ※

6月は歯と口の衛生週間があります。それにちなんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

中コース

今月の旬の食材： あじ、ごぼう、アスパラガス、きゅうり、ピーマン

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	食番 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				
17 (金)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							677 kcal 28.1 g 20.0 g 3.1 g	バリバリ揚げのアジは、揚げると水分がとんで味が濃くなるので、最初からうす味のものえらんでいます。
	②	ごはん					☆ごはん					
	③	あじのバリバリ揚げ			あじのひもの				だいずあぶら			
	④	小松菜のごま和え			★ごまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ ★だいこん しめじ					いりこ			
20 (月)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 25.8 g 17.0 g 2.7 g	富士宮市の市制施行80周年のお祝い献立です。富士宮産の食材を多く使いました。みんなで富士宮市の誕生をお祝いしましょう。
	②	わかめごはん					☆わかめごはん					
	③	ツナ入り厚焼玉子	★ツナいり あつやきたまご									
	④	切り干し大根の和風サラダ			★にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり		わふう ドレッシング	しお			
①	すまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ	★ごまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおげずりぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ				
21 (火)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							868 kcal 38.8 g 29.9 g 4.4 g	牛乳はカルシウムが効率よくとれる食品です。飲むことに加えて、今日のように料理にも上手に取り入れていきたいですね。
	②	黒糖パン					☆こくとうパン					
	③	照焼きチキン	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ			
	④	キャベツとウインナーのカレーソテー	ウインナー		さやいんげん	★キャベツ			こめあぶら しお カレーこ しょうゆ			
①	ポテトミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ コーン	★じゃがいも ☆こむぎこ		こめあぶら バター しるワイン	しお こしょう パイオン			
22 (水)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							812 kcal 32.2 g 20.3 g 3.4 g	今日のお米は富士宮産の「きぬむすめ」です。いつものお米と違いがわかりますか？
	②	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん					
	③	黒はんぺんのお茶揚げ	☆くろはんぺん		★おちやのは			☆こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	④	ゆかりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお			
①	大根と厚揚げのそぼろ煮	とりにく あつあげ		★にんじん	★だいこん たまねぎ グリーンピース しょうが	でんぶん さとう		こんごうげずりぶし さけ みりん しょうゆ				
23 (木)	給食止(壮行会)											
24 (金)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							817 kcal 34.0 g 22.2 g 3.9 g	コロッケにはソースをつけていません。浜松産のさつまいもの甘みを味わいましょう。
	②	パン					☆パン					
	③	県内産さつまいもコロッケ					☆さつまいもコロッケ	だいずあぶら				
	④	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	だいず ☆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	オリーブオイル	しお こしょう パイオン しるワイン トマトピューレー トマトケチャップ				
27 (月)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							821 kcal 33.2 g 26.5 g 2.5 g	富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元恵みに感謝し、よく味わっていただきましょう。
	②	ごはん(う宮～米)					☆ごはん					
	③	ねぎ入り松風焼き	とりにく みそ			ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	④	ひじき煮	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	宮汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★はねぎ ★にんじん	だいこん	じゃがいも		いりこ				
②	うみや～こめのムース						★おこめのムース					
28 (火)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							714 kcal 31.9 g 20.7 g 2.4 g	鶏肉や沢煮碗の根菜は、歯ごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。
	②	ごはん					☆ごはん					
	③	鶏肉のから揚げ	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			
	④	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
①	みそ沢煮碗	☆ぶたにく みそ		★にんじん ★ごまつな	ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ			いりこ				
29 (水)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							742 kcal 37.4 g 20.8 g 3.2 g	焼きそばだけではエネルギーが足りないので、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。
	②	減量パン					☆パン					
	③	焼きそば	☆ぶたにく		★キャベツ		★やきそばめん	こめあぶら	しお ちゅうのうソース ウスターソース さけ こしょう			
	④	玉子スープ	とりにく ★たまご		にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうげずりぶし しるワイン パイオン しお こしょう			
30 (木)	①	牛乳		★ぎゅうにゅう							800 kcal 32.1 g 25.2 g 4.1 g	ドライカレーに合うように、ごはんにもカレー粉を入れて炊いてもらっています。あざやかな黄色がきれいですね。
	②	カレー粉入りごはん					☆カレーこいりごはん					
	③	ドライカレー	☆ぶたにく	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 こしょう パイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース カレーこ			
④	海そうサラダ		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				

