



# 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。

## 中コース



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

魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

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 炭水化物	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				
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 32.0 g 18.0 g 3.2 g 112.1 g	チンジャオロースーは赤と緑、黄色のピーマンを使い、彩りよく仕上がるように工夫しました。2品では物足りないという意見があり、たんぱく質をとれるデザートをつきました。
	-	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		
	①	わかめスープ	☆とうふ なると	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし しょうゆ がらすー さけ しお こしょう		
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 29.4 g 24.5 g 2.7 g 105.6 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 ブイヨン			
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							705 kcal 27.2 g 20.8 g 2.5 g 106.6 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					
	②	鰯の南蛮漬け	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいたいあぶら いちみどうがらし	みりん さけ しょうゆ す			
	①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		★キャベツ ☆きゅうり	★だいこん えのきたけ		ごま しお	いりこ		
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							752 kcal 27.0 g 21.0 g 3.1 g 119.5 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。
	-	麦ごはん					☆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 バター	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			
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							800 kcal 31.7 g 30.3 g 3.7 g 106.6 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。
	-	パン						☆パン				
	②	豆乳コロッケ	とうにゅうコロッケ						だいたいあぶら			
	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	こめあぶら バター	しお	だいたいあぶら イタリアンドレッシング		
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 27.2 g 29.9 g 2.4 g 108.0 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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鰯の味噌煮	さばのみそに									
	③	金平ごぼう	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			
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							765 kcal 25.7 g 25.8 g 3.2 g 110.3 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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	キムタクごはんの具	☆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			
	①	うずらの卵入り春雨スープ	うずらのたまご		★にんじん ☆テンサイ	きくらげ	はるさめ でんぶん		こんごうけずりぶし がらすー さけ しお しょうゆ			
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							743 kcal 34.0 g 20.2 g 3.4 g 111.7 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。
	-	パン						☆パン				
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにく だいたい		★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			
	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		
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 29.8 g 15.2 g 2.2 g 118.5 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。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	②	梅の梅煮	いわしのうめに									
	③	野菜のおかか和え	かつおぶし	★こまつな	☆キャベツ		さとう		しお しょうゆ			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							676 kcal 25.9 g 17.6 g 2.3 g 108.5 g	お酢には疲れをとったり、食欲を増進してくれる働きがあります。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	焼きつくね	つくね									
	③	わかめとツナの酢の物	☆まぐろツナ	わかめ		☆きゅうり	さとう		しお しょうゆ す			
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							810 kcal 36.2 g 29.1 g 3.2 g 109.2 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。
	-	パン						☆パン				
	②	バジルチキン	とりにく						オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	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			

★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 ※

歯と口の健康週間になんで、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。



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

魚の日は、骨に氣をつけて、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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	810 kcal 32.7 g 20.5 g 3.4 g 128.3 g	黒はんぺんは主に筋からつくります。骨もすりつぶしているため、カルシウムたっぷりです。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	★くろはんぺん		★おちやのは		★ごむぎこ	★だいたいすあぶら	★しお			
	③	キャベツのゆかり和え			★しそ	★キャベツ ★きゅうり			★しお			
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	718 kcal 33.4 g 14.3 g 3.2 g 118.0 g	富士宮でとれたブルーベリーを使ったデザートをつきました。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	①	富士宮産豚肉丼の具	★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	野菜のじゃこ和え		★ちりめんほし		★キャベツ ★もやし ★きゅうり	★さとう		★しお ★しょうゆ			
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>富士宮の日</b> </div>	781 kcal 38.0 g 23.2 g 2.9 g 110.2 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麺は、地元のおばあちゃんがつくっています。
	-	減量パン					★パン					
	②	富士宮焼きそば	★ぶたにく	★あおのり ★いりいり ★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	朝霧卵のスープ	★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 ★しお ★こしょう ★しるワイン			
22 (木)	給食止(壮行会)											
23 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 32.9 g 20.8 g 2.4 g 108.1 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	鶏肉のから揚げ(2個)	★とりにく			★しょうが ★にんにく	★でんぶん	★だいたいすあぶら	★しょうゆ ★さけ			
	③	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			
26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						789 kcal 31.7 g 20.1 g 2.6 g 126.7 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	★ごむぎこ ★さとう	★オリーブオイル ★こめあぶら ★バター	★しお ★こしょう ★あかワイン ★ブイヨン ★ケチャップ ★ウスターソース			
	②	ナタデココ入りフルーツポンチ				★ミックスフルーツ ★ナタデココ	★さとう ★ゼリー					
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						736 kcal 30.7 g 23.1 g 2.7 g 107.6 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	ねぎ入り松風焼き	★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	ひじき煮	★あぶらあげ ★ぶたにく	★ひじき	★にんじん ★さやいんげん	★しいたけ	★さとう	★こめあぶら	★しょうゆ			
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						807 kcal 31.5 g 25.6 g 3.5 g 118.1 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。	
	-	カレー粉入りごはん					★カレーこいり ★ごはん					
	①	大豆入りドライカレー	★ぶたにく ★だいたいす	★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 ★ブイヨン ★チャツネ ★トマトピューレー ★ウスターソース ★カレーこ			
	②	海藻サラダ		★かいそう		★きゅうり ★コーン			★しお ★ノンオイルあおじろドレッシング			
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						792 kcal 32.4 g 22.4 g 3.4 g 122.0 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甘みを味わいましょう。	
	-	パン					★パン					
	②	県内産さつまいもコロッケ					★さつまいも ★コロッケ	★だいたいすあぶら				
	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			
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						725 kcal 36.5 g 18.4 g 3.7 g 107.1 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	魚の塩焼き	★しおざけ									
	③	五目豆	★とりにく ★ちくわ ★だいたいす		★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	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	★あぶらあげ ★みそ		★こまつな	★たまねぎ	★じゃがいも		★いりこ				

★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。