

※ 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: かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

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 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 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 kcal 35.9 g 26.3 g 3.2 g 107.5 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースと和えています。
	-	パン					☆パン					
	②	豚肉のケチャップ和え	☆ぶたにく		にんじん あかピーマン	しょうが コーン にんにく	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ ウスターソース あかワイン			
	①	ジュリエンスープ	☆ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ			こんごうけつりぶし しお パイオン こしょう さけ			
-	いちごジャム						いちごジャム					
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							672 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g 105.0 g	切干大根は、日本の伝統的な保存食です。煮物にして食べられることが多いですが、今日はサラダにしました。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	五目厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	切り干し大根の和風サラダ			にんじん	きゅうり きりほしだいこん		わふうドレッシング	しお			
①	具沢山汁	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	しいたけ ごぼう だいこん	でんぶん		こんごうけつりぶし さけ しょうゆ しお				
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							826 kcal 29.9 g 24.9 g 2.7 g 127.1 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							773 kcal 31.2 g 27.3 g 3.1 g 106.8 g	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きました。
	-	パン					☆パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう			
	①	野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけつりぶし しょうゆ しお こしょう パイオン しろワイン			
③	オレンジ				オレンジ							
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 31.8 g 18.4 g 2.4 g 107.9 g	今が旬の鰹は鉄分が多く、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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	鰹の甘酢和え	☆かつおでんぶん つき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお			
①	大根と豆腐のみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ		だいこん ★ねぶかねぎ えのきたけ			いりこ				
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							726 kcal 30.3 g 18.3 g 2.8 g 113.2 g	今日の鯖フライは味がついているのでソースはつけていません。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鯖フライ	さけフライ					だいずあぶら				
	③	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	☆ぶたにく		にんじん ★こまつな	だいこん ★ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ				
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							761 kcal 41.0 g 24.9 g 3.5 g 98.7 g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。
	-	黒糖食パン					☆こくとうパン					
	②	鶏肉の香草焼き	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	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
①	ミネストローネ	☆ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ ★セロリ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう パイオン しろワイン ケチャップ				
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							745 kcal 32.5 g 19.5 g 2.8 g 111.3 g	給食のマーボー豆腐は辛いのが苦手な人も食べやすいように辛さを控えています。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	マーボ豆腐	☆ぶたにく みそ ☆とうふ		★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	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 しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン			
	②	餃子(1人2個)	ぎょうざ									
③	きゅうりとチンゲンサイの和え物			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				
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							684 kcal 32.4 g 18.1 g 3.0 g 101.3 g	豚肉を、沢山の野菜とごまみそで炒めました。主菜と副菜を兼ねている料理です。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	豚肉のごまみそ炒め	☆ぶたにく あかみそ		あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース			
	①	かきたま汁	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ こんごうけつりぶし しょうゆ さけ しお			
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							776 kcal 34.4 g 30.0 g 4.1 g 96.8 g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。
	-	パン					☆パン					
	②	減量揚げパン					☆パン さとう	だいずあぶら				
	①	煮込みうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しめじ	うどん		こんごうけつりぶし しょうゆ しお みりん			
③	野菜のおかか和え	かつおけつりぶし		★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ				
-	チーズ		チーズ									
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							731 kcal 27.5 g 21.6 g 3.2 g 112.0 g	ハヤシライス、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスの具	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ 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 パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース			
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		イタドレ	しお			

ふるさと給食の日

第三日曜日「食卓の日」

毎月19日  
食卓の日

★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。

