



令和 7 年度 5 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、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

今月の旬の食材: かつお わかめ おちゃ にら しんじゃがいも しんたまねぎ ごぼう

🍴 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 🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	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
			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						697 kcal 32.5 g 18.3 g 3.3 g 104.6 g	チーズビビンバになるようナムルにチーズを入れました。いつもと一味違ったビビンバを楽しんでください。
	-	麦ごはん					むぎごはん				
	②	ビビンバの具	★ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ナムル(チーズ入り)		チーズ	★こまつな ☆にんじん	☆もやし			しお しょうゆ		
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ		★たまねぎ ★ねぶかねぎ しいたけ			さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						691 kcal 30.6 g 17.7 g 2.9 g 107.3 g	ハンバーグは人気メニューです。今月は豆腐を使ったハンバーグにさっぱりとしたおろしソースをかけました。
	-	ごはん					ごはん				
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す		
	③	野菜とツナのかおり和え	まぐろあぶらづけ		しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお		
	①	沢煮椀	★ぶたにく		☆にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ ししいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						803 kcal 35.3 g 27.6 g 2.9 g 112.6 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。
	-	パン					★パン				
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	☆にんじん	★たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	★たまねぎ		あぶら	ししょうゆ しお こしょう		
	-	いちごジャム					ジャム				
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						730 kcal 35.7 g 21.7 g 2.1 g 104.3 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肉のお茶フリッターです。
	-	ごはん					ごはん				
	②	鶏肉のお茶フリッター(2個)	とりにく ★たまご		★おちゃのは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお		
	③	野菜のおかか和え	★かつおぶし		★こまつな ☆にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		☆にんじん ★はねぎ	★だいこん ごんにやく	じゃがいも		いりこ		
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 29.5 g 16.3 g 2.2 g 110.1 g	新メニューのたらのチリソースがけです。魚をおいしく食べられるようセンター手作りのチリソースをかけました。
	-	ごはん					ごはん				
	③	🍴 鱈のチリソースがけ 🍴	たらでんぶんつき			にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら あぶら	トウバンジャン さけ しお トマトケチャップ ガラスープ		
	②	ささみと野菜の中華和え	とりささみフレーク		☆にんじん	☆きゅうり ☆もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	①	春雨スープ			☆にんじん ★はねぎ	★たまねぎ たけのこ ししいたけ	はるさめ		さけ みりん ガラスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						694 kcal 34.9 g 24.4 g 3.4 g 92.6 g	ナポリタンは茹でるタイムミックス等考えて作ります。量が少ないので小さめのパンと組み合わせました。
	-	減量パン					★パン				
	③	チキンの香草焼き	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しお こしょう しろワイン		
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン		あおピーマン	★たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ	オリーブオイル バター	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
	①	野菜スープ			☆にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン ししょうゆ		
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						698 kcal 31.7 g 18.2 g 2.7 g 106.7 g	梅煮にすることで、魚のくさがりがなくなり、さっぱりと食べることができます。
	-	ごはん					ごはん				
	③	🍴 鰯の梅煮 🍴	いわしのうめに								
	②	野菜のごま和え			★こまつな ☆にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	豆乳入りみそ汁	とりにく ★とうふ とうにゅう みそ		☆にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ		
14 (水)											
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						821 kcal 29.1 g 23.0 g 2.9 g 132.5 g	いつもよりごぼうを細く小さくして、食べやすくするように工夫しました。
	-	ごはん					ごはん				
	①	新じゃが芋のそぼろ煮	とりにく あげボール		☆にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	③	五目厚焼玉子	★ごもくあつやきたまご								
	②	ごぼうのごまドレッシングサラダ				ごぼう コーン えだまめ		ごまドレッシング			
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						796 kcal 32.4 g 31.3 g 3.2 g 103.2 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	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	★たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	ししょうゆ しお こしょう		
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		☆にんじん ★こまつな	エリンギ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	オレンジ				オレンジ					
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						713 kcal 31.0 g 18.7 g 2.8 g 106.9 g	給食のマーボー豆腐は辛いのが苦手な人で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	麻婆豆腐	★ぶたにく みそ ★とうふ			たけのこ にんにく ししょうが きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン ししょうゆ トウバンジャン ケイトンタン		
	③	パンサンスー	ハム		☆にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお ししょうゆ す		

☆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。



令和 7 年度 5 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、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

今月の旬の食材：かつお わかめ おちゃ にら しんじやがいも しんたまねぎ ごぼう

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	食卓番号	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			
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						724 kcal 32.3 g 18.1 g 2.9 g 113.1 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 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	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	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ		
	-	お茶プリン					★おちゃプリン				
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						721 kcal 34.0 g 29.7 g 3.5 g 83.7 g	人気メニューの揚げパンです。揚げパンにまぶす砂糖は、上白糖とグラニュー糖を混ぜています。
	-	減量パン					★パン				
	②	減量揚げパン					★パン さとう	だいずあぶら			
	①	ミネストローネ	とりにく 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 ブイヨン しろワイン トマトケチャップ		
	③	マカロニのイタリアンサラダ	ハム			☆きゅうり コーン	マカロニ	あぶら イタリアン ドレッシング	しお		
-	チーズ		チーズ								
22 (木)	宿泊行事のため										
23 (金)											
26 (月)	行事代休のため										
27 (火)	宿泊行事調整日のため										
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 34.1 g 20.0 g 2.9 g 119.2 g	高野豆腐にはたんぱく質や鉄、カルシウムが豊富なので成長期の皆さんに積極的に食べてほしい食材です。
	-	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	こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	蒸し焼売(3個)	しゅうまい								
	③	大根の和風サラダ			☆にんじん	☆きゅうり ☆だいこん		わふうドレッシング	しお		
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 32.9 g 20.5 g 2.6 g 99.4 g	給食では、焼きそばを食卓に入れて運ぶ際に麺が蒸され、給食ならではの食感になります。
	-	減量パン					★パン				
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりい わしこ		
	①	鶏肉とニラのスープ	とりにく		にら ☆にんじん	★たまねぎ			こんごうけずりぶし さけ ブイヨン しお こしょう しょうゆ		
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						715 kcal 32.3 g 19.6 g 2.4 g 106.3 g	今が旬の鯉は鉄分が多く、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	🍷鯉の甘酢和え🍷	☆かつおでんぶ つき		★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	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな ☆にんじん	☆もやし			しお		
	①	大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ				☆だいこん しめじ ★ねぶかねぎ		いりこ		

新メニュー の紹介

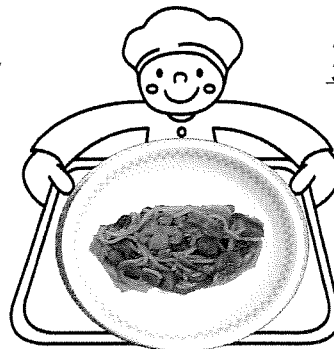
給食センターでは、みなさんに給食の時間を楽しんでもらえるよう新メニューの開発に取り組んでいます。5月は2つのメニューを取り入れました。

初めてのメニューは食べるのに勇気があるかもしれませんが、新メニューを楽しんでもらえると嬉しいです。



9日(金) たらちのチリソースがけ

たらを揚げたものに、センター手作りのチリソースをかけました。トマトケチャップをベースにトウバンジャンで辛味をつけたソースです。辛くなりすぎないよう気を付けて作りました。



12日(月) ナポリタン

中学校では昨年度提供しましたが、小学校では初めてのメニューになります。めん料理はのびやすいので提供が難しいのですが、めんをゆでる時間やソースと和えるタイミングに気を付けて作りました。仕上げにバターを入れてコクを出しています。

☆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。