令和　8　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 ※

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。ふるさと給食週間には、地場産物を積極的に取り入れています。

Aコース

今月の旬の食材：かつお　ごぼう　アスパラガス　枝豆　きゅうり　ピーマン　さやいんげん　うめ

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	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
1（月）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						562 kcal 26.1 g 17.4 g 2.1 g 81.1 g	人気のハンバーグに、センター手作りのオニオンソースをかけました。
	ー	ごはん					ごはん				
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			にんにく レモン たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
	①	かきたまじる	★たまご ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	えのきたけ	でんぷん		だしこんぶ さけ しお こんごうけずりぶし しょうゆ		
2（火）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 20.0 g 23.1 g 1.6 g 74.4 g	魚は、揚げ物にすると食べやすいという声をよくいただきます。今日は、さばをカレー味のたつた揚げにしました。
	ー	ごはん					ごはん				
	②	さばのカレーたつたあげ	さばのカレーたつたあげ					だいずあぶら			
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお		
	①	とうふのすましじる	とうふ		にんじん みつば	★たまねぎ しいたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
3（水）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 24.3 g 19.6 g 2.2 g 80.6 g	まつかぜ焼きは、給食センターで手作りしています。今日は富士宮産のねぎを入れました。
	ー	ごはん					ごはん				
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが ★たまねぎ	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	ツナいりわかめのすのもの	まぐろあぶらづけ	わかめ		★きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
	①	けんちんじる	☆とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう ★だいこん ★ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
4（木）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 32.0 g 17.5 g 2.2 g 74.7 g	スラッピージョーはアメリカ料理です。今日の給食では、3種類の豆を入れています。パンにはさんで食べてみましょう。
	ー	パン					☆パン				
	②	スラッピージョー	☆ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく ★たまねぎ	ミックスビーンズ パンこ	あぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース		
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお しろワイン ブイヨン こしょう しょうゆ		
	③	オレンジ				オレンジ					
5（金）		きゅうしょくはありません（おべんとうのひです）									
8（月）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			ふるさと給食の日			593 kcal 33.1 g 13.6 g 2.1 g 88.1 g	静岡県産のかつおと富士宮産の卵を使用してそぼろを作りました。ごはんにかけて食べてみましょう。
	ー	ごはん					ごはん				
	②	かつおとたまごのそぼろ	☆かつおそぼろ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		しょうゆ さけ		
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ さとう		しお		
	①	とうにゅういりみそしる	とりにく ☆とうふ みそ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	★たまねぎ ★だいこん しめじ			いりこ		
9（火）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 27.1 g 19.1 g 2.7 g 75.1 g	うどん等の麺料理は、人気メニューの一つです。麺はよくかまずに食べてしまいがちですが、わかめと一緒によくかんで食べましょう。
	ー	うどん					☆うどん				
	②	いかのてんぷら	いかのてんぷら					だいずあぶら			
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
	①	わかめうどんつゆ	あぶらあげ とりにく	わかめ	にんじん	しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお		
11（木）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			富士宮の日			595 kcal 28.5 g 18.3 g 2.0 g 83.6 g	富士宮の「にじます」を使った料理です。豚肉と一緒に揚げて甘辛いたれで和えました。
	ー	うみゃ～こめ（ふじのみやさんコシヒカリ）					★ごはん				
	②	にじますとぶたにくのあまからあえ	★にじます ★ぶたにく			しょうが	さとう でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	③	もやしのかおりあえ			しそ	☆もやし ★きゅうり			しお		
	①	みやじる	★とりにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
12（金）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞受賞献立			554 kcal 22.5 g 16.5 g 2.1 g 83.2 g	令和6年度の宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「にんじんとわかめのぬるっと」を給食用にアレンジしました。
	ー	ごはん					ごはん				
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	にんじんとわかめのぬるっと	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	えのきたけ		ごまあぶら	しょうゆ		
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん	★だいこん ごぼう しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		さけ みりん こんごうけずりぶし しお しょうゆ		
15（月）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			ふるさと給食の日			569 kcal 29.7 g 17.9 g 2.3 g 76.9 g	B級グルメのグランプリになったこともある富士宮やきそばの麺は、地元の麺屋さんがつくっています。
	ー	げんりょうパン					☆パン				
	②	ふじのみややきそば	☆ぶたにく	あおさいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	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	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		にんじん ★こまつな	★たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう		
16（火）	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			ふるさと給食の日			605 kcal 28.9 g 16.6 g 2.6 g 90.8 g	梅がとれる季節です。食べやすいようにかつお節と一緒に野菜に和えました。
	ー	ごはん					ごはん				
	①	ぶたにくどんのぐ	☆ぶたにく なると		にんじん	しらたき ★たまねぎ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ みりん		
	③	やさいのうめおかかあえ	☆かつおぶし			☆もやし うめ ★きゅうり	さとう		しお しょうゆ		
	ー	おこめのムース					★おこめのムース				

にじますの骨に気をつけて食べよう

気をつけて食べよう

☆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しようするよていです。

令和 8 年度 6 月分学校給食献立予定表

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。ふるさと給食週間には、地場産物を積極的に取り入れています。

A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：かつお ごぼう アスパラガス 枝豆 きゅうり ピーマン さやいんげん うめ

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

ふるさと給食の日（17日・18日・19日）

毎月19日は食育の日

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
17 （水）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						608 kcal 22.0 g 20.0 g 2.7 g 86.4 g	黒はんぺんのお茶フライには、静岡県産のお茶の葉を使用しています。
	－	ごはん					ごはん				
	②	くろはんぺんのおちゃフライ	☆くろはんぺんおちゃフライ					だいずあぶら			
	③	きりぼしだいこんとツナのしおこんぶあえ	まぐろあぶらづけ	しおこんぶ	にんじん	だいこん ★きゅうり		ごま ごまあぶら	しお		
	①	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	えのきたけ ★キャベツ			いりこ		
18 （木）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						641 kcal 31.6 g 26.9 g 2.6 g 75.3 g	令和7年度の宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「ナポリタン風の野菜炒めのふわシャキ」を給食用にアレンジしました。
	－	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	ナポリタンふうのやさいいためのふわシャキ	ウインナー ★たまご		あおピーマン	★たまねぎ		あぶら	しお こしょう トマトケチャップ		
19 （金）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 26.6 g 19.7 g 2.1 g 86.8 g	富士宮でとれた卵を使用した厚焼き玉子です。地元のめぐみに感謝しましょう。
	－	ごはん					ごはん				
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	やさいのちりめんあえ		ちりめんじゃこ	★こまつな	★キャベツ		ごまあぶら	しお しょうゆ		
	①	だいこんとあつあげのそぼろに	☆ぶたにく あつあげ		にんじん	★だいこん しょうが ★たまねぎ えだまめ	でんぷん さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
22 （月）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 24.0 g 14.1 g 2.2 g 88.4 g	ごはんの日に牛乳が飲みにくいという声におこたえして、ココア牛乳のもとをつけました。
	－	むぎごはん					むぎごはん				
	①	マーボーはるさめ	☆ぶたにく みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン さけ テンメンジャン ケイトンタン しょうゆ		
	③	ささみとやさいのちゅうかあえ	とりささみフレーク			★きゅうり ☆もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	－	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと				
23 （火）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 29.0 g 16.8 g 2.6 g 85.5 g	野菜もたっぷり入ったつけナポリタンです。今日は、めんをナポリタンソースにつけながら食べてみましょう。
	－	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	つけナポリタン	ベーコン とりにく	チーズ	にんじん バジル トマト さやいんげん	にんにく セロリ ★たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら なまクリーム	しお こしょう ブイヨン がらスープ パイトンタン トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	③	コンソメビーンズ					ミックスビーンズ	だいずあぶら	コンソメ		
	②	オレンジ				オレンジ					
24 （水）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						570 kcal 20.7 g 21.0 g 1.9 g 78.5 g	サラダのごぼうは食べやすいように小さく、細いものを使用しています。よくかんで食べましょう。
	－	ごはん					ごはん				
	③	***いわしのかんきつに***	いわしのかんきつに								
	②	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう ★きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
	①	なめこいりみそしる	あぶらあげ ☆とうふ みそ		★こまつな	★だいこん なめこ			いりこ		
25 （木）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						662 kcal 25.1 g 20.5 g 2.6 g 98.9 g	たんぱく質は、動物性のものと植物性のものをバランスよくとることが大切です。ひき肉と大豆を使ってカレーにしました。
	－	むぎごはん					むぎごはん				
	①	だいずいりキーマカレー	とりにく だいず	チーズ	にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこ ブイヨン チャツネ ウスターソース		
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング		
26 （金）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 30.3 g 20.7 g 2.3 g 71.7 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースとあえています。野菜が苦手な人でも食べやすい、人気メニューです。
	－	パン					☆パン				
	②	ぶたにくのケチャップあえ	☆ぶたにく		にんじん あおピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぷん さとう	だいずあぶら	しょうゆ さけ あかワイン トマトケチャップ ウスターソース		
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ		
	－	いちごジャム					いちごジャム				
29 （月）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 18.0 g 18.1 g 1.7 g 84.4 g	大豆を食べやすいようにコロッケにしました。静岡県産の大豆を使用しています。
	－	わかめごはん					わかめごはん				
	②	だいずコロッケ	☆だいずコロッケ					だいずあぶら			
	③	しおもみやさい			にんじん	★キャベツ			しお		
	①	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ しめじ			いりこ		
30 （火）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						542 kcal 25.6 g 15.2 g 2.1 g 79.0 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	キムタクごはんのぐ	☆ぶたにく		★はねぎ	キムチ だいこんのつけもの		あぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	②	ぎょうざ（2こ）	ぎょうざ								
	①	チンゲンサイのスープ	とりにく ☆とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			さけ しお こしょう ケイトンタン がらスープ しょうゆ		

☆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。