

令和8年度 5 月 給 食 献 立 予 定 表 富士市立吉原北中学校

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他の食品	エネルギー (kcal)
			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 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						760
	食パン プルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			29.7
	お茶の葉風味のフライドチキン	鶏肉 小麦	鶏肉		茶		小麦粉 てん粉 油	塩 こしょう 酒		32.5
	塩キャベツ ミネストローネスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ブイヨン ワイン		
7 (木)	牛乳	乳		牛乳						788
	ミックスそぼろごはん	卵 鶏肉	卵 鶏肉				ごはん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	32.9
	おひたし		鯉節		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	21.3
	若竹のみそ汁 柏餅(かしわもち)	大豆 大豆	豆腐 みそ	わかめ		たけのこ		柏餅	鰯だし	
8 (金)	牛乳	乳		牛乳						855
	チキンカレー	小麦 乳 大豆	鶏肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも 油		ブイヨン ケチャップ ソース	31.7
	海そうサラダ	鶏肉 豚肉 りんご		脱脂粉乳	にんじん	りんご しょうが にんにく	カレールー		塩 ワイン チャツネ こしょう	24.8
	抹茶プリン	ごま		海そう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	ドレッシング 塩	
11 (月)	牛乳	乳		牛乳						765
	五目うどん	小麦 大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ かまぼこ		ごまつな にんじん	だいこん ひらたけ 根深ねぎ	うどん 砂糖		酒 みりん しょうゆ 昆布だし 鰯だし 塩	36.7
	小鯛(こいわし)フライ			小鯛フライ				油		29.9
	キャベツの塩昆布あえ	小麦 大豆		昆布		キャベツ			塩	
12 (火)	牛乳	乳		牛乳						736
	ごはん						ごはん			34.3
	チンジャオロースー	豚肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	油 ごま油	酒 オイスターソース チンタン しょうゆ	
	わかめと卵のスープ チーズ	豚肉 鶏肉 卵 ごま 乳	卵	わかめ チーズ	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	てん粉 ごま	ごま	鰯だし かつおぶし しょうゆ 昆布だし	24.2
13 (水)	給食はありません。午前中で帰ります。									
14 (木)	牛乳	乳		牛乳						770
	ごはん						ごはん			35.9
	鯖(さば)のカレー焼き	さば	鯖のカレー焼き		にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	25.2
	炒り鶏	鶏肉	鶏肉		さやえんどう	たけのこ しいたけ		ごま油		
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						745
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			29.2
	鯖(さば)のフライドチキン	りんご 小麦 大豆	鯖フライ		りんご しももん じゃがいも	にんにく	砂糖	油	しょうゆ	
	塩もみ野菜 野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ごまつな にんじん	たまねぎ もやし			塩 鰯だし ブイヨン 酒 塩 こしょう	28.1
18 (月)	牛乳	乳		牛乳						753
	ごはん						ごはん			25.4
	つくねあんかけ	鶏肉 豚肉	キャベツ入りつくね				砂糖 てん粉	油	しょうゆ 酒	
	ツナとほうれん草のマヨネーズあえ	大豆	まぐろツナ		ほうれんそう	キャベツ		ソニックマヨネーズ	しょうゆ	
19 (火)	牛乳	乳		牛乳						740
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			33.5
	ボンゴレ	小麦 豚肉 鶏肉	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター	ケチャップ ブイヨン ワイン ソース パジル	
	コールスローサラダ キウイフルーツ	乳	あさり		にんじん パセリ	にんにく		オリーブオイル	オレガノ 塩 こしょう	23.1
20 (水)	牛乳	乳		牛乳						727
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			24.9
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	メンチカツ					油		
	塩もみ野菜 グリーンポタージュ	鶏肉 乳 小麦			にんじん	キャベツ		じゃがいも 生クリーム	ブイヨン 塩	30.1

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の29食品を『アレルギー』欄に記載します。

- 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ カシューナッツ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ
- 牛肉 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま アーモンド ピスタチオ
- *次の()内由来のアレルゲンについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。
- 小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰯だし、鰯だし、鯖だしなど)

令和8年度 5 月 給食 献立 予定表 富士市立吉原北中学校

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他の食品	エネルギー(kcal)	
			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			
21 (木)	牛乳	乳		牛乳						754	
	ごはん						ごはん				
	蒸ししゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい								
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉	鶏肉		こんにんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん		
22 (金)	キャベツのゆかりあえ		揚げボール		しそ	キャベツ	でん粉		酒 塩	29.5	
	牛乳	乳		牛乳							
	ごはん						ごはん				
	たらのお茶フライ	小麦	たらお茶フライ					油			
25 (月)	五目豆	鶏肉 大豆	鶏肉 大豆 ちくわ		こんにんじん	こんにやく ごぼう しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒	24.0	
	キャベツとひらたけのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ ひらたけ			鰯だし		
	牛乳	乳		牛乳							
	ロールパン チョコクリーム	小麦 乳					パン チョコクリーム				
26 (火)	ササミの米粉フライ	大豆 鶏肉	ササミフライ					油		756	
	ゆでスナックえんどう				スナックえんどう				塩		
	ジュリエンスープ	鶏肉 豚肉	ハム		こんにんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ			ブイヨン 鰯だし 塩		
	型抜きいちごレアチーズ	乳	レアチーズ						パン 塩		
26日は、1・2年生が給食を食べます。3年生は、修学旅行です。(5月26日～28日まで)											
27 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						797	
	ごはん のり佃煮	(佃煮)大豆 小麦	のり佃煮				ごはん				
	いかの若葉揚げ	いか 小麦	いか		茶		小麦粉	油	塩		
	かぶの甘酢あえ	ごま	みそ 油揚げ	かぶ	かぶ葉	かぶ根	砂糖		塩 酢 七味		
28 (木)	じゃがいもたまねぎのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		ごまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰯だし	21.6	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト								
	給食はありません。										
	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。										
29日は、1年生のみ給食を食べます。2・3年生は、午前中で帰ります。											
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						764	
	黒糖パン	小麦 乳					黒糖パン				
	肉団子のトマトソースかけ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	肉団子		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油 オリーブオイル	塩 ワイン ケチャップ		
	ゆでアスパラ				アスパラガス				塩		
30 (土)	米粉の	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 チーズ	こんにんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	ブイヨン 塩	32.4	
	ポテトミルクスープ	豚肉	ベーコン	脱脂粉乳	パセリ		米粉	油	ワイン		
	牛乳	乳		牛乳							
	黒糖パン	小麦 乳					黒糖パン				

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の29食品を『アレルギー』欄に記載します。
 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ カシューナッツ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ
 牛肉 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま アーモンド ピスタチオ
 *次の()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。
 小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰹だし、鰯だし、鯖だしなど)

～旬の野菜を食べよう～

春に旬を迎える野菜は、冬の厳しい寒さに耐え、芽を出すための栄養がたっぷり含まれています。玉ねぎやキャベツなどは通年出回っている野菜ですが、この時期は柔らかく、みずみずしさがあります。旬の野菜を家庭でも取り入れてみてください。

★給食に登場する旬の野菜★

