

令和8年度

9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		たんぱく質 (g)
										脂質 (g)
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						759
	あんかけごはん						ごはん			
		鶏肉 豚肉 大豆	鶏肉 豚肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	鰯だし ガラスープ 酒 オイスターソース しょうゆ 塩	30.8
	くきわかめ入り中華あえ ヨーグルト			くきわかめ ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	20.8
2 (水)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
3 (木)	給食はありません。防災食を食べます。									
4 (金)	牛乳	乳		牛乳			ロールパン			734
	ゼルフサント (ピリからボーク+キャベツ)	小麦 乳 豚肉				キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
	わかめと卵スープ	卵 鶏肉 豚肉 ゼラチン	卵 かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	でん粉		鰯だし 酒 塩こしょう チンタン しょうゆ	39.1
	冷凍みかん					みかん				25.3
7 (月)	牛乳	乳		牛乳						746
	肉豆腐丼						ごはん			
		大豆 豚肉 ごま	豆腐 豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう 根深ねぎ	砂糖	油	酒 しょうゆ 塩 七味	31.7
	五色あえ りんご	豚肉 りんご	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし りんご	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	20.4
8 (火)	牛乳	乳		牛乳			ソフト麺			745
	ソフト麺 米粉のミートソース	小麦 乳 豚肉 乳 鶏肉 大豆	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	米粉	バター オリーブオイル	フィヨン オレガノ クチャップ ソース 塩 こしょう ワイン	32.6
	コーンサラダ サイダーかん				にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	塩	20.2
				寒天			1/4 - 砂糖 短刀切			
9 (水)	牛乳	乳		牛乳			パン			734
	食パン	小麦 乳								
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 りんご 大豆 小麦	豚肉 大豆 豚レバー	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールウ ひよこ豆	油	フィヨン チャツネ 塩 ワイン ソース こしょう カレー粉	37.0
	海そうサラダ 発酵乳	ごま 乳		海そう 発酵乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	ドレッシング 塩	26.4
10 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						733
	ごはん						ごはん			
	静岡県産鯖(さば)の竜田揚げ	さば	鯖の竜田揚げ					油		
	きゅうりとわかめのごま酢あえ 秋の実りのみそ汁	ごま 大豆		ちりめん干し わかめ みそ 油揚げ	にんじん	きゅうり ごぼう しいたけ 根深ねぎ	砂糖 さつまいも	ごま	酢 塩 鰯だし	29.6 21.4
11 (金)	牛乳	乳		牛乳						783
	ごはん						ごはん			
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉		ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ひらたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 炒りタ 酒 オイスターソース	35.7
	酸辣湯(サンラータン) なしゼリー	大豆 卵 鶏肉 豚肉	豆腐 卵 鶏肉		にんじん みつば	しいたけ	でん粉 ゼリー		鰯だし しょうゆ 酒 豆板醤 酢 塩 こしょう しょうゆ	22.9
14 (月)	牛乳	乳		牛乳						761
	ロールパン りんごジャム	小麦 乳 (※小麦乳が強いりんご)					パン ジャム			
	豆乳入り米粉のコーンシチュー	鶏肉 乳 大豆	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも 米粉	バター 油	フィヨン ワイン 塩 こしょう ローレル	28.6
	フレンチサラダ ソーダアイス	りんご			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう 洋辛子	25.7

*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 バナナ 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)

日	献立名	アレルゲン	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		
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						766
	ごはん						ごはん			
	四川麻婆豆腐	大豆 鶏肉 豚肉	豆腐 豚肉		葉ねぎ	根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 ガラスープ オイスターソース 豆板醤 こしょう	30.3
	パンサンスー みかんゼリー	ごま 鶏肉	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖 ゼリー	ごま えごま油ごま油	酢 しょうゆ 塩 洋辛子 こしょう	21.5
16 (水)	牛乳	乳		牛乳						783
	ごはん						ごはん			
	厚焼き卵	卵	厚焼き卵							
	五目きんぴら	豚肉 ごま	豚肉 さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ こんにゃく	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 七味	31.4
17 (木)	なすと豆腐のみそ汁	大豆	豆腐 みそ	わかめ		なす たまねぎ			鰯だし	25.6
	チーズ	乳		チーズ						
	牛乳	乳		牛乳						825
	きのこと丼						ごはん			
18 (金)	みそ沢煮椀	卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ	砂糖		鰯だし みりん 酒 しょうゆ	34.0
	豆乳プリン	豚肉	豚肉 みそ		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう しょうが	豆乳プリン		鰯だし 酒	23.5
	牛乳	大豆								
	黒糖食パン	小麦 乳		牛乳			黒糖パン			766
24 (木)	鰯(たら)フライ ソース	たらフライ(小麦 大豆)	鰯フライ					油	ソース	31.7
	ゆで野菜				にんじん	キャベツ				
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 乳 小麦	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	油 生クリーム バター	塩 こしょう ワイン ブイヨン ローレル	28.8
	牛乳	乳		牛乳						767
25 (金)	ごはん						ごはん			
	ねぎみそバオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	バオズ							30.9
	キャベツとわかめのナムル	ごま		わかめ		キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	塩 しょうゆ	
	鶏肉と冬瓜の中華煮	豚肉	鶏肉		にんじん	冬瓜 たまねぎ しょうが	砂糖	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう	21.7
28 (月)	牛乳*十五夜献立	乳		牛乳						792
	ごはん						ごはん			
	ししゃもフライ			ししゃもフライ				油		
	おひたし	ごま	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ	29.0
29 (火)	いものこ汁	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん 根深ねぎ しいたけ	さといも でん粉		鰯だし 酒 塩 しょうゆ	24.4
	お月見デザート(クレープ)	大豆					クレープ			
	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						753
	しょうゆラーメン	小麦					中華麺			
30 (水)	牛乳	乳		牛乳						745
	ごはん						ごはん			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆	鶏肉		こまつな	もやし メンマ 根深ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	塩 酒 ｺﾅﾝ ﾏﾅ ﾏﾅﾏﾐﾘﾝ	32.7
	チョレギサラダ	豚肉 鶏肉	豚肉 鶏肉						みりんｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ	
31 (水)	ゆで落花生	落花生						落花生	塩	18.8
	フルーツのぶどうゼリーあえ	もも				みかん バイン もも	ゼリー		缶詰液汁	
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						745
	ごはん						ごはん			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆	鶏肉			根深ねぎ しょうが にんにく	でん粉	油	塩 酒 ｺﾅﾝ ﾏﾅ ﾏﾅﾏﾐﾘﾝ	28.4
	チョレギサラダ	ごま 鶏肉 豚肉		のり		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま	塩	
2 (火)	わかめと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 大豆	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			鰯だし ガラスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	22.9
	牛乳	乳		牛乳						758
	ごはん						ごはん			
	秋刀魚(さんま)のしょうが煮		秋刀魚のしょうが煮							
3 (水)	からしあえ	ごま	ちくわ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 洋辛子	31.6
	冬瓜と豚肉のみそ汁	豚肉 大豆	豚肉 みそ 油揚げ		葉ねぎ	冬瓜			鰯だし	
	りんごゼリー	りんご					じゃがいも ゼリー			24.6

* 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。



十五夜～秋の行事食を知ろう～



9月25日は「十五夜」です。「十五夜」とは、旧暦の8月15日のお月見のことです。きれいな月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。別名、「中秋の名月」といいます。農作業に従事する人々は、きれいな月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて、芋や豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったと言われています。また、収穫されたさといもなどをお供えしたことから「いも名月」とよばれることもあります。月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。十五夜にちなんで、給食では、さといもを使用した「いものこ汁」を作ります。