

令和7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・食物繊維	炭水化物	脂質		
1 (木)	牛乳	乳		牛乳						772
	五目うどん	小麦					うどん			
		大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ		こまつな	だいこん ひらたけ	砂糖		酒 みりん しょうゆ	36.7
			かまぼこ		にんじん	根深ねぎ			昆布だし 鯖だし 塩	
2 (金)	小鰯(こいわし)フライ			小鰯フライ				油		29.9
	キャベツの塩昆布あえ	小麦 大豆		昆布		キャベツ			塩	
	牛乳	乳		牛乳						747
	黒糖パン	小麦 乳			トマト	たまねぎ にんにく	パン			
7 (水)	肉団子のトマトソースかけ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	肉団子		アスパラガス		砂糖	オリーブオイル	塩 ワイン ケチャップ	30.8
	ゆでアスパラ				にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	油	塩	
	米粉の	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ		上新粉	バター	フィヨン 塩	30.6
	ポテトミルクスープ	豚肉	ベーコン	脱脂粉乳					ワイン	
8 (木)	牛乳	乳		牛乳						734
	抹茶パン	小麦 乳					パン			
	黒豆きなごクリーム	乳 大豆						黒豆きなごクリーム		
	春キャベツと	小麦 乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこ豆	油	塩	29.4
9 (金)	肉団子のクリーム煮	豚肉 鶏肉		脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	小麦粉 パン粉 でん粉	バター	フィヨン 塩	28.6
	だいこんとソラのサラダ	ごま	まぐろソラ		にんじん	だいこん きゅうり		ごま	ドレッシング 塩	
	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									
12 (月)	牛乳	乳		牛乳						764
	ごはん						ごはん			
	つくねあんかけ	鶏肉 豚肉	キャベツ入りつくね				砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	28.7
	ツナとわかめのマヨネーズあえ	大豆	まぐろソラ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ	
13 (火)	豚汁	大豆	豆腐 豚肉		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		鰯だし	27.0
		豚肉	みそ		葉ねぎ	ごぼう			酒	
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						759
	食パン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
14 (水)	お茶の葉風味のフライドチキン	鶏肉 小麦	鶏肉		茶		小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒	29.6
	塩キャベツ				キャベツ				塩	
	ミネストローネスープ	小麦 小麦	ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	塩 こしょう ケチャップ	32.5
		鶏肉			トマト	セロリー にんにく	マカロニ 砂糖		フィヨン ワイン	
15 (木)	牛乳	乳		牛乳						767
	うずらの卵入りカレー			脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん			
		小麦 大豆 乳 卵	鶏肉		りんご	りんご にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう フィヨン	27.6
	海そうサラダ	ごま	うずら卵	海そう	にんじん	キャベツ きゅうり	カレーウ	ごま	チャツネ ソース ケチャップ	22.5
16 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						739
	ごはん						ごはん			
	鰯(かつお)の角煮		鰯			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	37.3
	野菜のごまあえ	ごま			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
19 (月)	塩漬(ゆば)とうすらの卵のすまし汁	卵 大豆	うずら卵 湯葉		にんじん	しいたけ	でん粉		昆布だし 鰯だし	15.6
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー						ゼリー		酒 みりん	
	牛乳	乳		牛乳						735
	ロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
20 (火)	さわらのフライバーベキューソース	りんご 小麦 大豆	鯖フライ			りんご レモン にんにく	砂糖	油	しょうゆ	30.1
	塩野菜				にんじん	キャベツ			塩	
	野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		こまつな	たまねぎ もやし			鰯だし フィヨン	29.7
					にんじん				酒 塩 こしょう	
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						733
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	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 フィヨン	33.6
	コールスローサラダ	乳 りんご 大豆	あさり		にんじん パセリ	にんにく	オリーブオイル		ワイン ソース バジル	
22 (木)	キウイフルーツ	キウイ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン パセリ			オレガノ 塩 こしょう	22.3
						キウイ			塩	

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28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 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 カシューナッツ ごま アーモンド

*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、アレルゲンを表示しません。

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7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 (g) しじふ (g)
			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	乳		牛乳						745
	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							29.8
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 大豆	鶏肉		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	
21 (水)	キャベツのゆかりあえ		揚げボール		しそ	しょうが	でん粉		酒 塩	17.4
	牛乳	乳		牛乳		キャベツ				735
	食パン いちごジャム	パン小麦 乳					パン ジャム			
	メンチカツ	小麦 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	メンチカツ					油		25.8
22 (木)	野菜のしモンあえ				にんじん	キャベツ レモン			塩 こしょう	
	グリーンポタージュ	鶏肉 乳 小麦		牛乳		たまねぎ	じゃがいも	生クリーム	ブイヨン 塩	31.6
		大豆		脱脂粉乳		グリンピース	小麦粉 砂糖	バター 油	こしょう ローレル	
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						722
23 (金)	ごはん						ごはん			
	のり佃煮	大豆		のり佃煮						28.7
	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		ちりめん干し 昆布	かぶ葉	かぶ根	砂糖		塩 酢 七味	19.8
26 (月)	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						746
	あんかけごはん	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ えだまめ	でん粉	油	鰯だし ガラスープ 酒	28.8
	小麦 大豆	かまぼこ				しいたけ しょうが にんにく	砂糖	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩	
29 (木)	くきわかめ入り中華あえ		くきわかめ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	洋辛子 こしょう	20.0
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
	牛乳	乳		牛乳						756
	ロールパン チョコクリーム	パン小麦 乳					パン チョコクリーム			
30 (金)	ササミの米粉フライ	大豆 鶏肉	ササミフライ					油		32.4
	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		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	
	型抜きシリアチーズ	乳	シリアチーズ						小麦粉 塩 こしょう	33.3
27 (火)	給食はありません。1年生は、午前中で帰ります。 2年生 林間学校 3年生 修学旅行									
28 (水)	給食はありません。1年生は、お弁当を持ってくるください。 2年生 林間学校 3年生 修学旅行									
29 (木)	1年生は給食があります。 2年生は、給食はありません。午前中で帰ります。 3年生 修学旅行									
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						827
	ごはん						ごはん			
	鯖(さば)のカレー焼き	さば	鯖のトマトカレー焼き		にんじん	ごんにゃく ごぼう	砂糖	油	鰯だし	36.1
	炒り鶏	鶏肉	鶏肉		さやえんどう	たけのこ しいたけ		ごま油	しょうゆ 酒 塩	31.1
31 (土)	こまつなとキャベツのおひたし	ごま	鰹節		こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ 鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						750
	果糖入り食パン	小麦 乳					パン			
	メイプルジャム						ジャム			31.4
32 (日)	鯖のタルタルソース焼き	卵 さけ 大豆 小麦	鯖 うずら卵		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう	
	じゃがいも入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン 鶏肉		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも	あぶら	ブイヨン 酒 塩	35.7
									鰹節 しょうゆ しょうゆ	

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28食品を『アレルゲン』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 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 カシューナッツ ごま アーモンド

*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、アレルゲンを表示しません。

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)

新茶の季節

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、今年は5月1日にあたります。

「八十八夜の日に摘んだ新茶を飲むと、一年間無病息災で過ごすことができる」と昔から伝えられてきました。

今月の給食では、お茶を使った抹茶プリン、お茶の葉風味のフライドチキン、いかの若葉揚げ、白身魚のお茶フライ、抹茶パンなどが登場します。富士市内では広い地域でお茶の栽培が行われています。地域の特産物を味わい、大切にしていきましょう。