

令和7年度

7 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	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)
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						762
	ソフト麺	小麦								
	カレーソース	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 りんご	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	ソース 塩 チャツネ	35.7
2 (水)	えだまめのサラダ	大豆 豚肉	ハム			しょうが にんにく	カレーパウダー		ブイヨン ケチャップ	23.2
	すいか					すいか			塩	
	牛乳	乳		牛乳						734
3 (木)	ロールパン	小麦 乳					パン			
	フランクフルト	豚肉 りんご	フランクフルト				砂糖		ケチャップ ソース ワイン	32.6
	ツナサラダ	卵 豚肉	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	ドレッシング	油	塩	35.7
4 (金)	トマトと卵のスープ	鶏肉	卵		トマト	たまねぎ	でん粉		鶏だし ガラスープ 塩	
	牛乳	乳	ベーコン		こまつな				こしょう しょうゆ 酒	
	ごはん			牛乳			ごはん			755
5 (土)	マーボーなす	豚肉	豚肉		にんじん	なす たけのこ しいたけ	砂糖	油	塩 酒 オイスターソース	30.7
	中華サラダ	ごま			ピーマン	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	こしょう 豆板醤 しょうゆ	22.9
	小魚			小魚		もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	香 洋辛子 塩 しょうゆ しょうゆ	
6 (日)	牛乳	乳		牛乳						728
	ごはん						ごはん			
	鰻(あじ)の南蛮漬け		鰻でん粉付き		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ 酒	25.8
7 (月)	七タ汁	大豆	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	しいたけ	春雨	ごま油	みりん 一味唐辛子	17.7
	七タゼリー	大豆					ゼリー		昆布だし 鰻だし 酒 塩 しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						735
8 (火)	食パン フルーベリージャム	小麦 乳					食パン ジャム			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	ハンバーグ				砂糖		ケチャップ ソース ワイン	34.3
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	塩		27.1
9 (水)	ひよこ豆入り野菜スープ	鶏肉	鶏肉		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		ブイヨン 塩 しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳			ひよこ豆		酒 鰻だし しょうゆ	
	ごはん						ごはん			729
10 (木)	スタミナ丼	豚肉 りんご	豚肉		にら	たまねぎ もやし エリンギ	砂糖	ごま	塩 酒 しょうゆ	32.9
	豆腐ともずくのスープ	ごま	みそ			りんご しょうが にんにく	でん粉	油	こしょう 豆板醤	19.5
	みかんゼリー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	豆腐 鶏肉	もずく	チンゲンサイ にんじん		ゼリー		鰻だし 塩 酒 ガラスープ しょうゆ	
11 (金)	牛乳	乳		牛乳						728
	ごはん						ごはん			
	チンジャオロースー	ゼラチン	豚肉		ピーマン	たけのこ しょうが	砂糖	油	チンタン しょうゆ	35.5
12 (土)	わかめ卵スープ	豚肉 鶏肉			にんじん	にんにく	でん粉	ごま油	オイスターソース 酒	22.8
	牛乳	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			752
13 (日)	芽芽玄米ふりかけ								ふりかけ	31.0
	鶏肉のかき揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒	
	いんげんのごまあえ	ごま			さやいんげん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	24.8
14 (月)	豆腐とモロヘイヤのみそ汁	大豆	豆腐 油揚げ みそ		モロヘイヤ	えのきだけ			鰻だし	
	牛乳	乳		牛乳						776
	ジャージャー麺(肉みそ)	小麦(麺) 大豆	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ	中華麺	ごま油	チンタン みりん	33.2
15 (火)	(野菜のあえもの)	鶏肉 ゼラチン 豚肉	みそ 大豆			しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		豆板醤 しょうゆ しょうゆ	16.6
	フルーツポンチ	バナナ 大豆				もやし きゅうり	ゼリー		缶詰液汁	
	牛乳	乳		牛乳		バナナ みかん	砂糖			730
16 (水)	ごはん					パイナップル	ごはん			
	豚肉と春雨のキムチ炒め	豚肉	豚肉		にら	はくさいキムチ たけのこ	春雨	油	酒 しょうゆ	31.8
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	豆腐 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	根菜ねぎ きくらげ	砂糖	ごま油	鰻だし 塩 しょうゆ ガラスープ しょうゆ 酒	18.8
17 (木)	りんごゼリー	りんご					ゼリー			
	牛乳	乳		牛乳						730
	ごはん						ごはん			

*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年生の数字です。

○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、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)

令和7年度

7 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		
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			726
	太刀魚(たちうお)のフライ	小麦 大豆	太刀魚フライ					油		
	こんにゃくの炒り煮	豚肉 大豆 ごま	豚肉		にんじん	こんにゃく えだまめ	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん	25.7
16 (水)	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ			鰯だし	27.2
	牛乳	乳		牛乳						
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			714
	鶏肉のレモン風味	鶏肉	鶏肉		パセリ	レモン	てん粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	29.8
17 (木)	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
	夏野菜入り ミネストローネスープ	豚肉 鶏肉 小麦	ベーコン		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ スツキーニ セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	塩 こしょう フイヨン ワイン ケチャップ	24.7
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						
	夏野菜のカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす スツキーニ りんご しょうが にんにく	ごはん カレールウ	油	フイヨン こしょう 塩 ソース チャツネ	762
18 (金)	ゆでほし大根のサラダ			きゅうり コーン ゆでほしだいこん					ドレッシング しょうゆ 塩	27.6
	サイダーかん			寒天			サイダー 砂糖 シロップ			19.6
	給食はありません。午前中に帰ります。									

記載されている栄養価は、2年生の数字です。

Let's
cooking!

～夏休みに作ってみよう～

『サイダーかん』

富士市のホームページ
にも載っています！富士市の給食
WEBサイト

作り方

材料(10個分)

水	550cc
粉寒天	12g
砂糖	100g
メロンシロップ	大さじ2
サイダー	350ml

- ①鍋に分量の水を入れ粉寒天を混ぜてから火にかけ、よく煮溶かす。
- ②寒天がとけたら、砂糖を入れてさらによく煮る。
- ③火を止め、メロンシロップを加え混ぜる。
- ④容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる。
- ⑤寒天液の温度が52℃まで冷めたら、よく冷えたサイダーを入れて、へらでそっとかき混ぜる。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして固まったら出来上がり。

令和7年度

8 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		
25 (月)	給食はありません。午前中に帰ります。									
26 (火)	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									
27 (水)	牛乳	乳		牛乳						748
	りんごチップ入りロールパン	小麦 乳 りんご					りんごチップパン			
	豚肉のソース煮	豚肉 りんご	豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖	油	塩 こしょう ワイン	36.0
28 (木)	じゃがいも入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ピーマン	キャベツ コーン	でん粉		ソース ケチャップ	
					こまつな	セロリー	じゃがいも		鰯だし フイヨン 塩	25.0
					にんじん				こしょう 酒 しょうゆ	
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						780
	親子丼						ごはん			
		卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	砂糖		酒 みりん	35.5
30 (土)	しらたきと昆布のツナあえ		かまぼこ		しいたけ				しょうゆ	
			まぐろツナ	昆布	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	24.2
						しらたき			洋辛子 こしょう	
31 (日)	牛乳	乳		牛乳						736
	ごはん						ごはん			
	鯖(さば)のみぞれ煮	さば	鯖のみぞれ煮							
1 (月)	キャベツのゆかりあえ	ごま								33.5
	塩豚汁	豚肉	豚肉		しそ	キャベツ		ごま	塩	
		大豆	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	油	鰯だし こしょう	24.6
2 (火)					葉ねぎ	ぶなしめじ こんにゃく			塩 しょうゆ 酒	
3 (水)										
4 (木)										
5 (金)										
6 (土)										
7 (日)										
8 (月)										
9 (火)										
10 (水)										
11 (木)										
12 (金)										
13 (土)										
14 (日)										
15 (月)										
16 (火)										
17 (水)										
18 (木)										
19 (金)										
20 (土)										
21 (日)										
22 (月)										
23 (火)										
24 (水)										
25 (木)										
26 (金)										
27 (土)										
28 (日)										
29 (月)										
30 (火)										
31 (水)										