

令和7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 (月)	牛乳	乳		牛乳						750
	食パン	小麦 乳					パン			
	キーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳 りんご 大豆 小麦	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールフ	油	フィヨン チャツネ 塩 ワイン	36.0
	海そうサラダ	ごま	大豆 豚レバー	脱脂粉乳	トマト	しょうが にんにく	ひよこ豆		ソース こしょう カレー粉	
	発酵乳	乳		発酵乳		キャベツ きゅうり コーン		ごま	ドレッシング 塩	29.2
2 (火)	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									
3 (水)	給食はありません。防災食を食べます。									
4 (木)	牛乳	乳		牛乳						777
	ごはん						ごはん			
	厚焼き卵	卵 小麦	厚焼き卵							31.0
	五目きんぴら	豚肉 ごま	豚肉 さつまいも揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう だしのこ にんにく	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 七味	
	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	25.1
	チーズ	乳		チーズ						
5 (金)	牛乳	乳		牛乳						762
	セルフサンド ロールパン (ヒリからボーク+キャベツ)	小麦 乳					ロールパン			
	わかめ入り	豚肉	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	37.8
	卵スープ	卵 鶏肉	卵	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	でん粉		鰯だし 酒 塩 こしょう	
	豆乳プリン	豚肉 セラチン	かまぼこ		にんじん	えのきだけ	豆乳プリン		チンタン しょうゆ	28.7
8 (月)	牛乳	乳		牛乳						764
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	ミートソース	豚肉 牛肉 乳 小麦	豚肉 牛肉		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター 油	フィヨン オレガノ クチャップ	33.0
	イタリアンサラダ	鶏肉 大豆 りんご	大豆		パセリ	にんにく	オリーブオイル		ソース 塩 こしょう ワイン	
	サイダーかん	豚肉 乳	ハム	チーズ	ピーマン	キャベツ きゅうり	ドレッシング	塩		24.0
			寒天							
9 (火)	牛乳	乳		牛乳						763
	ごはん						ごはん			
	ねぎみそパオス	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	パオス							30.5
	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	豚肉			にんじん	冬瓜 だまねぎしょうが	砂糖	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう	21.4
	冬瓜の中華煮	鶏肉	さつまいも揚げ			しいたけ きくらげ にんにく	でん粉		しょうゆ 豆板醤 酒	
10 (水)	牛乳	乳		牛乳						760
	食パン	小麦 乳					パン			
	チョコクリーム	乳 大豆 小麦					チョコクリーム			36.7
	鶏の照り焼き	鶏肉 豚肉 大豆	鶏の照り焼き							
	ツナボテサラダ	大豆	まぐろツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	カレックス	塩 こしょう 酢	36.6
	ベーコンと野菜のスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		にんじん ごま油	キャベツ たまねぎ エリンギ			鰯だし しょうゆ	
11 (木)	牛乳	乳		牛乳						747
	肉豆腐丼						ごはん			
		大豆	豆腐		にんじん	たまねぎ しらす	砂糖	油	酒 しょうゆ	31.6
	五色あえ	豚肉 ごま	豚肉			ごぼう 根深ねぎ			塩 七味唐辛子	
	りんご	りんご	ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 洋辛子	20.4
						りんご				
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						755
	ごはん						ごはん			
	豚肉の	豚肉 鶏肉	豚肉		ピーマン	たまねぎ だしのこ	砂糖	油	しょうゆ 塩 七味	32.7
	オイスターソース炒め	セラチン		チンゲンサイ	ひらたけ しょうが にんにく		でん粉	ごま油	酒 オイスターソース	
	酸辣湯 (サンラータン)	大豆 卵 鶏肉 豚肉	豆腐 卵		にんじん みつば	しいたけ	でん粉		鰯だし ガラスープ 酒 豆板醤	21.2
	なしゼリー						ゼリー		酢 塩 しょうゆ	
16 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						760
	ごはん						ごはん			
	静岡県産 鯖(さば)の竜田揚げ	さば	鯖でん粉付き					油		31.5
	きゅうりとわかめのごま酢あえ	ごま		うりめんとし わかめ		きゅうり	砂糖	ごま	酢 塩	
	秋の栗のみそ汁	大豆	みそ		にんじん	ごぼう しいたけ	さつまいも		鰯だし	25.8
			油揚げ			根深ねぎ				

*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 セラチン 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)

令和7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		
17 (水)	牛乳	乳		牛乳						747
	ごはん						ごはん			
	四川麻婆豆腐	大豆 鶏肉	豆腐		葉ねぎ	根深ねぎ ししいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 カラシ	30.1
	パンサンスー みかんゼリー	豚肉 ごま 鶏肉	豚肉 鶏肉		にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり	でん粉 春雨 砂糖	ごま油 こま えごま油ごま油	オリーブオイル 豆板醤 こしょう 酢 しょうゆ 塩 洋辛子 こしょう	21.4
18 (木)	牛乳	乳		牛乳						766
	ごはん						ごはん			
	ひじき佃煮			ひじき佃煮						26.7
	鶏肉と さつまいものうま煮	鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	油	ブイヨン	18.8
19 (金)	キャベツとひらたけのみそ汁	大豆	鶏しバーでん粉付き みそ 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ ひらたけ	でん粉 砂糖		酒 しょうゆ 鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						756
	黒糖食パン	小麦 乳					黒糖パン			
	白身魚のカレーマリネ	鶏肉	たらでん粉付き		ピーマン にんじん	たまねぎ セロリ	砂糖	油 オリーブオイル	塩 酢 ワイン カレー粉 ブイヨン	33.5
22 (月)	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	塩 こしょう ワイン	26.2
	ぶどうゼリー						ゼリー	バター	ブイヨン ローレル	
	牛乳	乳		牛乳						793
	ごはん						ごはん			
24 (水)	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	豚肉 みそ			にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま こま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ かりん	35.3
	キャベツの塩こんぶあえ	ごま 小麦 大豆	ごま 小麦 大豆	塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま	塩	23.0
	五目汁	大豆	豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ			鰯だし 塩 酒 しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						804
25 (木)	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			
	ハムカツ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	ハムカツ					油		28.3
	ベーコンと豆のソテー	豚肉 大豆	ベーコン		パセリ	たまねぎ	ミックスピーズ	油	塩 こしょう	
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ			鰯だし ブイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	37.0
26 (金)	牛乳*ふるさと給食の日* しょうゆラーメン	乳 小麦		牛乳			中華麺			748
		豚肉 鶏肉 卵	うずら卵		こまつな	もやし メンマ 根深ねぎ	砂糖		昆布だし 塩 こしょう さばだし 酒	32.4
	ゆで落花生	小麦 大豆	焼き豚 なんと			にんにく しょうが			かりん カラシ しょうゆ	
	ブルーーツのぶどうゼリーあえ	落花生 もも						落花生	塩	19.3
29 (月)	牛乳	乳		牛乳			ゼリー		缶詰液汁	791
	ごはん						ごはん			
	秋刀魚(さんま)の梅煮		秋刀魚の梅煮							33.6
	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	26.4
30 (火)	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	じゃがいも		鰯だし	
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
	牛乳	乳		牛乳						730
	食パン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
31 (水)	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 3分酢 酢 かりん	29.9
	チョレギサラダ	ごま 大豆 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	
	わかめと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			鰯だし カラシ しょうゆ	26.2
	ライチゼリー						ゼリー			
32 (木)	牛乳	乳		牛乳						751
	鯖(さば)そぼろ丼	ごま さば	鯖 みそ		にんじん はねぎ	しょうが ししいたけ	ごはん			
	小松菜の磯和え			のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ	35.5
	卵と豆腐のすまし汁	卵 大豆 鶏肉	豆腐 卵 鶏肉		みづば	えのきたけ	でん粉		酢 しょうゆ	19.9
33 (金)	スイーツポテト	大豆					スイーツポテト			

*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。

夏休み明けの生活リズムを整えましょう

体のスイッチをONにしましょう

まずは、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？

学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。