

令和7年度

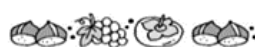
10月給食献立予定表

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)
1 (水)	牛乳	乳		牛乳						798
	れんこんとなすの ドライカレー	小麦 乳 牛肉 りんご 大豆 鶏肉 豚肉	豚肉 牛肉 大豆 豚レバー	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ れんこん なす しょうが にんにく	ごはん カレー粉	油	フイヨン チャツネ 塩 こしょう ソース カレー粉	32.2
	フルーツマリネ (りんごとかき入り)	りんご				だいこん かき りんご きゅうり	砂糖		酢 塩	24.3
2 (木)	牛乳	乳		牛乳						779
	秋刀魚(さんま)のかば焼き丼		秋刀魚			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩	27.6
	キャベツのごまあえ 青のり団子入りすまし汁 みかんゼリー	ごま 大豆			にんじん	キャベツ えのきだけ	砂糖 ゼリー	ごま	しょうゆ 鰯だし しょうゆ 鰯だし	26.3
3 (金)	牛乳	乳		牛乳						817
	ロールパン ブルーベリージャム かぶのクリーム煮	(パン)小麦 乳 乳 鶏肉	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん かぶ葉	たまねぎ かぶ根 マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	塩 こしょう フイヨン ワイン ローレル	35.8
	チキンサラダ ようなしゼリー	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖 ゼリー	油	塩 こしょう 酢 洋辛子	29.8
6 (月)	牛乳*十五夜献立	乳		牛乳						771
	ごはん しじょうもフライ	小麦 大豆					ごはん	油		29.6
	おひたし いものご汁 お月見ゼリー	ごま 鶏肉 大豆	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ		こまつな にんじん にんじん	キャベツ だいこん 根菜ねぎ しいたけ	ごま さといも でん粉 ゼリー	ごま	鰯だし しょうゆ 鰯だし 酒 塩 しょうゆ	23.5
7 (火)	牛乳	乳		牛乳						763
	ごはん ねぎみそバオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	バオズ				ごはん			30.5
	キャベツとわかめのナムル 鶏肉と 冬瓜の中華煮	ごま 豚肉 鶏肉	わかめ 鶏肉 さつま揚げ		にんじん	キャベツ 冬瓜 たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ にんにく	砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ごま油	塩 しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 酒	21.4
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						777
	食パン メイプルジャム ハンバーグきのこソース	パン小麦 乳 小麦 豚肉 鶏肉	ハンバーグ			たまねぎ はなしめじ マッシュルーム しいたけ	パン ジャム 砂糖	油	カツオダシ マヨネーズ 塩 クチナシ	34.0
	かぼちゃサラダ 白菜のスープ	鶏肉	鶏肉	チーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 鰯だし フイヨン 酒 塩 こしょう	33.8
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						779
	ソフト麺 きのこ入り 米粉クリームソース	小麦 乳 鶏肉	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム はなしめじ しいたけ グリーンピース にんにく	ソフト麺 米粉	バター 油	塩 こしょう ワイン フイヨン	34.5
	キャベツとツナのサラダ オレンジキャロットゼリー	大豆 オレンジ	かつおツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン オレンジ果汁 レモン果汁		ドレッシング	塩 ワイン	26.5
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						819
	ごはん ひじきつくたに ほうれんそうと かぼちゃのコロッケ	小麦 乳 豚肉 大豆	ハム	ひじき佃煮 チーズ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう	25.6
	塩キャベツ 豆腐と大根のみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ だいこん			塩 鰯だし	27.8
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						801
	ごはん 鯖(さば)のみそ煮 もやしとささみのあえもの かきたま汁	さば ごま 鶏肉 卵 大豆	鯖 みそ 鶏肉			しょうが もやし コーン	ごはん 砂糖 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢	36.4
	ブルーベリーゼリー		卵 豆腐 かまぼこ		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉 ゼリー		鰯だし 酒 塩 しょうゆ	25.7
15 (水)	給食はありません。午前中で帰ります。									
16 (木)	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

2つのお月見の日～十五夜と十三夜～



お月見といえば十五夜(旧暦の8月15日)が定番ですが、十五夜に次いで美しい月と言われる十三夜(旧暦の9月13日)も昔から大切にされていて、両方をお月見できると縁起が良いとされてきました。お月見には月を鑑賞するだけでなく、月に作物の収穫を感謝したり、豊作を願ったりする意味もあります。十五夜はさといもの収穫時期であることから「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今年は十五夜が10月6日、十三夜が11月2日です。給食でもお月見メニューが登場します。秋の実りの収穫に感謝をして食べましょう。

令和7年度

10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		
(金)	牛乳	乳		牛乳						762
	黒糖パン	小麦 乳					黒糖パン			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	塩 こしょう ソース	35.1
	りんご		大豆		トマト	グリーンピース			ワイン ケチャップ	
(月)	アーモンドサラダ	アーモンド				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング アーモンド	塩	27.0
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						772
	ごはん						ごはん			
(火)	鶏肉のほうじ茶揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが ほうじ茶	でん粉	油	塩 こしょう 酒	33.1
	キャベツとちくわのおひたし		ちくわ		こまつな	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	
	のっぺいじる	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく しいたけ	さといも でん粉		鰯だし 塩 しょうゆ	22.6
	みかん					みかん				
(水)	牛乳	乳		牛乳						786
	ごはん						ごはん			
	煮込みおでん	鶏肉 卵	鶏肉 うすらたまご	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし みりん	28.4
	大豆		ちくわ さつまあげ				砂糖		酒 塩 しょうゆ	
(木)	小松菜のしらすあえ			ちりめん干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		しょうゆ 鰯だし	25.7
	抹茶レアチーズデザート	乳 ゼラチン					レアチーズデザート			
	牛乳	乳		牛乳						854
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			
(金)	カレー焼きそば	小麦 豚肉	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	蒸し麺	油	塩 カレー粉	28.9
	りんご 大豆		ウィンナー		ピーマン				ソース	
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも パナナ		ヨーグルト		パイナップル	砂糖			31.1
	もも みかん					もも みかん				
(土)	牛乳	乳		牛乳						771
	白ごま担々麺	小麦					中華麺			
	(肉みそ)	豚肉 大豆 ごま	豚肉 大豆 豚レバー			しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	醤油 だし 酒	31.2
	(スープ)	みそ			ごんぐんサイ	根深ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ 鰯だし	
(日)	もやしの中華あえ			茎わかめ	こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	26.5
	クレープ (ブルーベリー)	大豆					クレープ		塩	
	牛乳	乳		牛乳						820
	きのこ丼	卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ごはん		鰯だし みりん	38.1
(月)	みそ汁煮鯛	豚肉	かまぼこ		葉ねぎ	えのきだけ しいたけ	砂糖		酒 しょうゆ	
	ギョウザデイズ	乳	豚肉 みそ		にんじん	だいこん ほうろくにょう しょうが			鰯だし 酒	24.9
	牛乳	乳		牛乳						783
	食パン チョコクリーム	小麦 乳					パン	チョコクリーム		
(火)	肉団子のトマトクリーム煮	豚肉 鶏肉	肉団子		トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム	塩 こしょう ブイヨン	30.6
	小麦 乳 大豆		ベーコン		にんじん	グリーンピース にんにく	小麦粉 砂糖	油 バター	ワイン ローレル ケチャップ	
	ハムとチーズ入りサラダ	豚肉 鶏肉 乳	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖		塩 酢 洋辛子	37.2
	ぶどう					ぶどう				
(水)	牛乳	乳		牛乳						782
	ごはん やさいふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	こいわしフライ	小麦 大豆		こいわしフライ				油		
	キャベツと小松菜のおひたし	ごま	かつお節		こまつな	キャベツ	さといも 砂糖		しょうゆ 鰯だし	31.1
(木)	芋煮	豚肉 牛肉	豚肉 牛肉		にんじん	だいこん こんにゃく			鰯だし みりん 酒	24.5
						ひらたけ 根深ねぎ			しょうゆ 塩	
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						774
	ごはん						ごはん			
(金)	もどり鯉 (かつお) のごま酢あえ	ごま	鯉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	33.1
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
	大根とじゃがいものみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ		にんじん	ひらたけ 根深ねぎ	じゃがいも		鰯だし	19.8
	みかん					みかん				
(土)	牛乳*十三夜こんだて*	乳		牛乳						853
	ごはん かつおぶりかけ						ごはん		ぶりかけ	
	鶏肉と葉の包み蒸し	豚肉 大豆	鶏肉 みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	くりさつまいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	31.9
	根菜汁	豚肉 豆腐			にんじん	だいこん ごぼう			鰯だし 酒 しょうゆ	
(日)	お月見団子	ごま				根深ねぎ しいたけ			みりん 塩 七味唐辛子	25.8
							だんご			
	牛乳	乳		牛乳						765
	ロールパン いちごジャム	小麦 乳					パン ジャム			
(月)	パンポンキンシチュー	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう ブイヨン	30.0
		小麦		チーズ	にんじん パセリ		小麦粉	バター	ワイン ローレル	
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	26.2
	りんご	りんご				りんご				

*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 ゼラチン パナナ 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)