

令和7年度

11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) 脂質 (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		
4 (火)	牛乳 *ふるさと給食	乳		牛乳						793
	ごはん						ごはん			
	豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ	でん粉	油	塩 こしょう 酒	32.7
	豆腐と小松菜のみそ汁	大豆	豆腐 みそ	わかめ	ピーマン	しょうが にんにく			みりん しょうゆ	
5 (水)	ほうじ茶プリン	乳		牛乳	ごまつな	えのきだけ	じゃがいも	生クリーム	鰯だし	26.0
	牛乳	乳		牛乳						
	食パン みかん	(パン)小麦 乳					パン ジャム			771
	富士山コロッケ	豚肉 鶏肉 小麦					コロッケ	油		30.2
6 (木)	野菜のレモンあえ				にんじん	キャベツ レモン			塩 こしょう	
	ポトフ	牛肉	牛肉		にんじん	かぶ根 たまねぎ		油	ワイン フイヨン	33.0
		鶏肉 豚肉	ベーコン		かぶ葉	キャベツ セロリー にんにく			塩 こしょう しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						767
7 (金)	ごはん						ごはん			
	秋刀魚(さんま)のつつ煮		秋刀魚			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	29.9
	野菜とちくわのおひたし	大豆	ちくわ		ほうれんそう	キャベツ			鰯だし しょうゆ	
	なめこのみそ汁	大豆	豆腐 油揚げ みそ			なめこ 根菜ねぎ			鰯だし	25.6
8 (土)	みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳						761
	カレー南蛮	小麦					うどん			
		小麦 鶏肉	鶏肉		ごまつな	たまねぎ	カレーウ		昆布だし 鰯だし	28.8
9 (日)	さつまいもとりんごの重ね煮	乳 りんご	かまぼこ		にんじん 菜ねぎ	しいたけ	でん粉 砂糖		塩 酒 しょうゆ みりん	
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト		りんご	さつまいも 砂糖	バター	塩	19.6
	牛乳	乳		牛乳						
	ロールパン プレーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			788
10 (月)	鶏肉のから揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	塩 しょうゆ こしょう 酒	34.0
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	
	じゃがいも入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも		鰯だし フイヨン 酒	30.4
	型抜きシアーズいちご味	乳	シアーズ							
11 (火)	牛乳	乳		牛乳						777
	ごはん						ごはん			
	いなだと大豆とごぼうの揚げ煮	大豆	いなだ 大豆		にんじん	ごぼう	でん粉	油	しょうゆ みりん	29.9
	大根と小松菜のみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		ピーマン	しょうが	砂糖		塩 こしょう 酒	25.9
給食はありません。午前中で帰ります。										
12 (水)	牛乳	乳		牛乳						
	ごはん			昆布佃煮			ごはん			777
	鮭(さけ)のちゃんちゃん焼き	さけ	鮭		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう 酒	35.4
	きのこ汁	卵 鶏肉	みそ ツナツナ卵		にんじん	ごぼう 根菜ねぎ	砂糖		鰯だし しょうゆ	21.5
13 (木)	みかん					みかん			塩 しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						
	黒糖パン	(パン)小麦 乳					パン			777
	ハンガリアンシチュー	豚肉 牛肉 鶏肉	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	こしょう バナナ	
14 (金)		乳 小麦 りんご 大豆	ベーコン	脱脂粉乳	ピーマン パセリ		小麦粉	バター	フイヨン ツナツナ卵	35.7
	チキンサラダ	鶏肉	ささみフレーク			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 酢 こしょう 洋辛子	34.5
	チーズ	乳		チーズ						

*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 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)

11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は、もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」といって、その年の米や農作物などの収穫を神様に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあるから食事できることを忘れずに、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

令和7年度

11月 給食献立予定表

富士市立吉原北中学校

ふ
る
さ
と
給
食
週
間

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	
			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 (月)	給食はありません。お弁当を持ってきました。									
18 (火)	牛乳 *ふるさと給食	乳		牛乳						769
	ごはん のりかつおぶりかけ				にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん		ぶりかけ	
	里芋のそぼろ煮	鶏肉	鶏肉			しょうが	里芋 砂糖		鰯だし 酒	33.2
	富士のねぎ入りだし巻き玉子	卵 小麦 りんご	だし巻き玉子				でん粉		みりん しょうゆ	18.9
19 (水)	ゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	
	マーガリンパン	(パン)小麦 乳					パン			788
	スペイン風オムレツ	卵 豚肉 乳 大豆	スペイン風オムレツ							30.7
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ コーン			ドレッシング 塩	
20 (木)	根菜ミネストローネスープ	鶏肉 豚肉	鶏肉		トマト	たまねぎ だいこん れんこん	さつまいも	油	塩 こしょう フイヨン	32.2
			ベーコン			セロリー グリンピース にんにく	砂糖		ワイン ケチャップ	
	牛乳 *ふるさと給食	乳		牛乳						771
	ごはん						ごはん			
21 (金)	枝豆入りがんもどきの詰め煮	大豆 やまいも	枝豆入りがんもどき				砂糖		しょうゆ 鰯だし 酒 みりん	27.9
	こまつなともやしのツナ和え		かつおツナ		こまつな	もやし キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢	18.9
	豚汁	大豆 豚肉	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	里芋		鰯だし 酒	
	ほうじ茶豆乳クリームだいふく	大豆					だいふく			
22 (土)	牛乳 *ふるさと給食	乳		牛乳						812
	ソフト麺富士づけナポリタン	小麦					ソフト麺			
	鶏肉 豚肉 大豆	鶏肉		チーズ	トマト チンゲンサイ	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 グラサップ バイタン	34.9
	乳 セラチン りんご	ベーコン			にんじん	セロリー にんにく		油	ワイン バジル ケチャップ ソース	
23 (日)	きのこ入り海そうサラダ	ごま	海そう		にんじん	キャベツ ひらたけ コーン		ごま	塩 ドレッシング	27.1
	りんごのタルト	大豆 りんご					りんごのタルト			
	牛乳 *和食の日	乳		牛乳						763
	ごはん						ごはん			
24 (月)	鯖(さば)の肉みそかけ	さば 豚肉	鯖 豚肉 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	塩 酒 こしょう	31.9
	白菜のごま浸し	ごま	鯉節		ほうれんそう	はくさい		ごま	しょうゆ	24.8
	秋色すまし汁	大豆	豆腐		こまつな	しいたけ			鰯だし 昆布だし 酒	
			かまぼこ		にんじん				しょうゆ 塩	
25 (火)	牛乳	乳		牛乳						809
	ビーンズカレー				にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん			
		豚肉 鶏肉 大豆	豚肉			りんご しょうが にんにく	カレー粉 ひよこ豆	油	フイヨン ケチャップ ソース	31.1
	大根のサラダ	乳 小麦 りんご	大豆		ほうれんそう	だいこん コーン	レンズ豆 金時豆		チャツネ 塩 こしょう	
26 (水)	柿	大豆 小麦	かつおツナ					マヨネーズ	塩 しょうゆ	24.6
	牛乳	乳		牛乳						
	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			792
	春雨と肉団子のスープ	豚肉	豚肉		にんじん	はくさい だけのこ たまねぎ	春雨		鰯だし しょうゆ	31.7
27 (木)		小麦			葉ねぎ	しいたけ しょうが	パン粉 でん粉		塩 酒 こしょう	
	ほうれん草のチーズ入りサラダ	小麦 大豆		チーズ	ほうれんそう	キャベツ コーン		マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	36.4
	アーモンド入り小魚	アーモンド ごま						アーモンド入り小魚		

*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。

ふるさと給食週間（11月17日～21日）

ふるさと給食週間は、地場産物を積極的に活用し、学校給食を通して地域の地場産物を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。食育への関心を高め、健全な食生活を実践してほしいと願っています。