

令和8年度

9

月給食献立予定表

富士市立大淵中学校

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		
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						767
	ごはん						ごはん			
	ねぎみそバオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	バオズ							30.9
	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	21.7
2 (水)	鶏肉と冬瓜の中華煮	豚肉 鶏肉	鶏肉		にんじん	冬瓜 たまねぎ しょうが	砂糖	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう	
			さつま揚げ			しいたけ きくらげ にんにく	でん粉		しょうゆ 豆板醤 酒	
	牛乳	乳		牛乳						783
	ごはん						ごはん			
3 (木)	厚焼き卵	卵	厚焼き卵							31.4
	五目きんぴら	豚肉 ごま	豚肉 さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ こんにゃく	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 一味	25.6
	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	
	チーズ	乳		チーズ						722
4 (金)	牛乳	乳		牛乳						
	セルフサンド (ピリからボーク+キャベツ)	小麦 乳	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	38.9
	わかめと卵スープ	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	25.3
	豚肉 ゼラチン	かまぼこ		にんじん		みかん			チンタン しょうゆ	
7 (月)	冷凍みかん									759
	牛乳	乳		牛乳						
	あんかけごはん						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	30.8
8 (火)	くきわかめ入り中華あえ	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	20.8
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト			砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	
	牛乳	乳		牛乳						745
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
9 (水)	米粉のミートソース	豚肉 乳	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	米粉	バター	フィヨン オレガノ クチャップ	32.6
	コーンサラダ	鶏肉 大豆	大豆		パセリ	にんにく	ライス	オリーブオイル	ソース 塩 こしょう ワイン	20.2
	サイダーかん			寒天	にんじん	キャベツ コーンス	ドレッシング		塩	
							砂糖 ストレンジング			746
10 (木)	牛乳	乳		牛乳						
	肉豆腐丼						ごはん			
		大豆	豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき	砂糖	油	酒 しょうゆ	31.7
	五色あえ	豚肉	豚肉			ごぼう 根深ねぎ			塩 一味	
11 (金)	りんご	豚肉	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	20.4
	りんご					りんご				807
	牛乳	乳		牛乳						
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			28.5
12 (土)	ハムカツ	大豆 豚肉 小麦	ハムカツ				油			
	ベーコンと豆のソテー	豚肉	ベーコン		パセリ	たまねぎ	ミックスビーンズ	油	塩 こしょう	37.0
	ひらたけと野菜のスープ	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ ひらたけ			鰯だし フィヨン 酒	
									塩 こしょう しょうゆ	
13 (日)	牛乳	乳		牛乳						766
	ごはん						ごはん			
	四川麻婆豆腐	大豆 鶏肉	豆腐			根深ねぎ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 ガラスープ	30.3
	ハンザンスー	豚肉	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	オレガノ 豆板醤 こしょう	
14 (月)	みかんゼリー	ごま 鶏肉	鶏肉			もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま えごま油 ごま油	酢 しょうゆ 塩 洋辛子 こしょう	21.5
							ゼリー			733
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			29.6
15 (火)	静岡県産鰯(さば)の竜田揚げ	さば	鰯の竜田揚げ			きゅうり	砂糖	ごま	酢 塩	
	きゅうりとわかめのごま酢あえ	ごま		ちりめん干し わかめ		ごぼう しいたけ	さつま芋		鰯だし	21.4
	秋の実りのみそ汁	大豆	みそ		にんじん	根深ねぎ				
			油揚げ							748
16 (水)	牛乳	乳		牛乳						
	食パン	小麦 乳					パン			
	チョコクリーム	乳 大豆					チョコクリーム			36.8
	鶏の照り焼き	鶏肉	鶏の照り焼き							
17 (木)	ツナボテサラダ		かつおツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノイグ マネズ	塩 こしょう 酢	35.9
	ベーコンと野菜のスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ			鰯だし アジ 塩 こしょう しょうゆ	

*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29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 カシューナッツ 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 ごま アーモンド ピスタチオ

*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)

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 (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		
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						825
	きのこ丼	卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ ふなしめじ	ごはん		鰯だし みりん	34.0
	みそ沢煮焼 豆乳プリン	豚肉 大豆	かまぼこ 豚肉 みそ		にんじん	えのきだけ 根菜ねぎ しいたけ	砂糖		酒 しょうゆ	23.5
16 (水)	牛乳	乳		牛乳						734
	食パン	小麦 乳					パン			37.0
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレー粉	油	パイオン チャツネ 塩 ワイン	26.4
17 (木)	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	26.4
	発酵乳	乳		発酵乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ごま		ドレッシング 塩	783
	ごはん	乳		牛乳			ごはん			35.7
18 (金)	黒糖食パン	小麦 乳					黒糖パン			22.9
	鰯(たら)フライ ソース	たらフライ(小麦 大豆)	鰯フライ					油	しょうゆ 塩 かつお	22.9
	ゆで野菜	鶏肉 乳	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ	小麦粉	油 生クリーム	塩 こしょう ワイン	28.8
24 (木)	かぼちゃのポタージュ	小麦		脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ	バター		塩 こしょう ワイン	753
	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳			中華麺			32.7
	しょうゆラーメン	小麦					砂糖	油	昆布だし 塩 こしょう 鰯だし 酒	18.8
25 (金)	ゆで落花生	落花生	豚肉 鶏肉	豚肉 なた	ごまつな	もやし メンマ 根菜ねぎ			みりん ガラスープ しょうゆ	793
	ブルーのぶどうゼリーあえ	もも	焼き豚			にんにく しょうが	ゼリー	落花生	塩	29.3
	牛乳*十五夜献立	乳		牛乳					缶詰液汁	21.3
28 (月)	ごはん						ごはん			747
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油			28.7
	おひたし	ごま	かつお節		ごまつな にんじん	キャベツ	ごま		しょうゆ	25.7
29 (火)	いものこ汁	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん 根菜ねぎ しいたけ	さといも でん粉		鰯だし 酒 塩 しょうゆ	758
	お月見デザート						だんご			31.6
	牛乳	乳		牛乳						24.6
30 (水)	ロールパン りんごジャム	りんご					パン ジャム			752
	豆乳入り米粉のコーンシチュー	鶏肉 乳	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	パイオン ワイン 塩	28.7
	フレンチサラダ	大豆	豆乳	脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	米粉	油	こしょう ローレル	25.7
29 (火)	ぶどう				にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう 洋辛子	758
	牛乳	乳		牛乳			ごはん			31.6
	ごはん									24.6
30 (水)	秋刀魚(さんま)のしょうが煮		秋刀魚のしょうが煮		ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 洋辛子	752
	からしあえ	ごま	ちくわ				じゃがいも		鰯だし	31.8
	冬瓜と豚肉のみそ汁	豚肉 大豆	豚肉 みそ 油揚げ			冬瓜 根菜ねぎ	ゼリー		しょうゆ 酒 しょうゆ	27.4
30 (水)	りんごゼリー	りんご								752
	牛乳	乳		牛乳			パン ジャム			31.8
	ロールパン みかんジャム	(パン) 小麦 乳					でん粉	油	塩 ガラスープ 塩	27.4
30 (水)	マンニョムチキン	鶏肉	鶏肉			根菜ねぎ しょうが にんにく			塩 酒 おろし かつお みりん	752
	チョレギサラダ	ごま		のり		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	ごま		31.8
	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 ガラスープ 塩	27.4

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。



十五夜～秋の行事食を知ろう～



9月25日は「十五夜」です。「十五夜」とは、旧暦の8月15日のお月見のことです。きれいな月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。別名、「中秋の名月」といいます。農作業に従事する人々は、きれいな月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて、芋や豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったと言われています。また、収穫されたさといもなどをお供えしたことから「いも名月」とよばれることもあります。月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。十五夜にちなんで、給食では、さといもを使用した「いものこ汁」を作ります。