

令和8年度

10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		
(木)	牛乳	乳		牛乳						824
	ロールパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	じゃがいものクリーム煮	乳 鶏肉	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油 バター	塩 こしょう フイオン	35.9
	チキンサラダ	豚肉 小麦		脱脂粉乳	こまつな	マッシュルーム	小麦粉	生クリーム	ワイン ローレル	
(金)	洋なしゼリー	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング 塩	29.9
	牛乳	乳		牛乳						800
	ブルコギ丼						ごはん			
		牛肉 ごま	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	34.0
(月)	うすら卵と春雨のスープ	卵 鶏肉 豚肉	うすら卵		ピーマン	にんにく	でん粉	油	塩 酒 オイスターソース	24.4
	マンゴープリン	乳 大豆		牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ	春雨 でん粉		鰯だし ガラスープ 塩	
							マンゴープリンのもと		こしょう しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						804
(火)	ごはん						ごはん			
	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	豚カツ みそ			にんにく	砂糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	30.3
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
	のっぺい汁	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし 塩	25.4
(水)	牛乳	乳		牛乳						762
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ハンバーグきのこソース	小麦 牛肉 大豆	ハンバーグ			たまねぎ ぶなしめじ	砂糖	油	クワサステック スライス	32.4
	かぼちゃサラダ	乳		チーズ	かぼちゃ	きゅうり		ナパグ マネー	塩 こしょう	
(木)	白菜のスープ	鶏肉	鶏肉		にんじん	はくさい たまねぎ			鰯だし フイオン	33.2
						コーン			酒 塩 こしょう	
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						785
	ごはん						ごはん			
(金)	鶏肉のほうじ茶揚げ	鶏肉	鶏肉			ほうじ茶 しょうが	でん粉	油	塩 こしょう 酒	31.1
	キャベツとちくわのおひたし		ちくわ		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	
	五目汁	大豆 豚肉	豆腐 豚肉 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	25.9
	プリン	大豆					プリン			
(土)	牛乳	乳		牛乳						773
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	きのこ入り	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	米粉	バター	塩 こしょう	35.7
	米粉クリームソース	豚肉	ベーコン	脱脂粉乳		しいたけ グリーンピース にんにく	油		ワイン フイオン	
(日)	キャベツとツナのサラダ		かつおツナ			キャベツ きゅうり コーン			塩	25.3
	オレンジキャラットゼリー	オレンジ		寒天	にんじん	オレンジ果汁 レモン果汁	砂糖		ワイン	
	牛乳 目の愛護デー献立	乳		牛乳						798
	ごはん ひじき佃煮		ひじき佃煮				ごはん			
(月)	鶏肉と	鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さつまいも	油	フイオン	26.7
	さつまいものうま煮		鶏しバーでん粉付き			しょうが にんにく	でん粉 砂糖		酒 しょうゆ	
	キャベツとえのきのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ			鰯だし	18.6
	ブルーベリーゼリー						ゼリー			
(火)	牛乳	乳		牛乳						778
	ごはん						ごはん			
	こいわしフライ		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		ごま	しょうゆ 鰯だし	31.8
(水)	芋煮	豚肉 牛肉	豚肉 牛肉		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		鰯だし みりん 酒	25.0
						ひらたけ 根深ねぎ			しょうゆ 塩	
14 (水)	🍎🍇🍓🍌🍌: 給食はありません 🍌🍇🍓🍌🍌:									
(木)	牛乳	乳		牛乳						775
	食パン チョコクリーム	(パン)小麦 乳					パン	チョコクリーム		
	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 フイオン	29.2
		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 クチャップ	
(金)	ハムとチーズ入りサラダ	豚肉 乳	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 酢 洋辛子	35.4
	ぶどう					ぶどう				

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

🍎🍇🍓🍌🍌: きのこを食べてげん"きのこ" 🍌🍇🍓🍌🍌:

きのこには、おなかの調子を整えてくれる「食物繊維」や、骨の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が豊富に含まれています。炒め物・煮物・鍋物・和え物・ごはん・麺類など、いろいろな料理に使えるため、毎日の食事にとり入れやすい食材です。旬のこの時期に、ぜひ積極的に食べましょう。



令和8年度

10月給食献立予定表

富士市立大淵中学校

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		
16 (金)	牛乳	乳		牛乳						787
	ごはん						ごはん			
	秋刀魚(さんま)のかば焼き		秋刀魚	でん粉つき			砂糖	油	しょうゆ 酒	26.8
	キャベツのごまあえ	ごま			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ 鰯だし	26.1
19 (月)	豆腐としめじのみそ汁	大豆	豆腐	みそ 油揚げ	わかめ	こまつな	ふなしめじ		鰯だし	
	みかんゼリー						ゼリー			
	牛乳	乳		牛乳						798
	ロールパン	小麦 乳					パン			
20 (火)	ツナペースト	卵 大豆	ツナペースト							30.3
	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	27.8
	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 パナナ もも みかん	砂糖		ソース	
	牛乳 十三夜献立	乳		牛乳						
21 (水)	ごはん かつおぶりかけ						ごはん		ぶりかけ	840
	鶏肉と栗の包み蒸し	鶏肉 乳	鶏肉	みそ チーズ	にんじん	たまねぎ	くりさつまいも 砂糖	パセリ マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	33.2
	根菜汁	豚肉 大豆	豚肉	豆腐	にんじん	だいこん ごぼう			鰯だし 酒 しょうゆ	24.5
	お月見大福	大豆				根深ねぎ しだいけ	大福		みりん 塩 一味唐辛子	
22 (木)	牛乳	乳		牛乳						778
	れんこんとなすのドライカレー	小麦 乳 りんご	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん			
	フルーツマリネ	大豆 鶏肉 豚肉	豚レバー		トマト	なす しょうが にんにく	カレーうどん	油	パイナップル チャツネ 塩	33.3
	(りんごとかき入り)	りんご				だいこん かき	砂糖		こしょう ソース カレー粉	22.5
23 (金)	給食はありません									
26 (月)	牛乳	乳		牛乳						761
	白ごまタンタン麺	小麦					中華麺			
	(肉みそ)	豚肉 大豆 ごま	豚肉 大豆 豚レバー		だけめこ しだいけ しょうが にんにく		砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	酒 塩 こしょう かつお しょうゆ トマト しょうが	31.6
	(スープ)	鶏肉 豚肉 セラチン ごま	みそ		チンゲンサイ 根深ねぎ	もやし	砂糖	ごま	鰯だし チンタン 酒 トウモロコシ 塩	22.1
27 (火)	もやしの中華あえ			茎わかめ	こまつな にんじん		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	スイートポテト	大豆					スイートポテト			
	牛乳	乳		牛乳						813
	ごはん やさいぶりかけ						ごはん		ぶりかけ	
28 (水)	ほうれんそうと	小麦 乳	ハム	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	油	塩 こしょう	26.1
	かぼちゃのコロッケ	豚肉 大豆			ほうれんそう		小麦粉			
	塩キャベツ					キャベツ			塩	28.4
	豆腐と大根のみそ汁	大豆	豆腐	みそ 油揚げ	わかめ	だいこん			鰯だし	
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						763
	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	36.5
	アーモンドサラダ	アーモンド	大豆		トマト	グリーンピース			ワイン ケチャップ	27.3
30 (金)	ヨーグルト	乳		ヨーグルト		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			784
	もどり鰯(かつお)のごま酢あえ	ごま	鰯		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	34.3
31 (土)	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	だいこん ひらだけ 根深ねぎ		じゃがいも		鰯だし	20.3
	みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳						776
32 (日)	ごはん						ごはん			
	煮込みおでん	鶏肉 卵	鶏肉	うずら卵	ごんぶ	だいこん ごんにやく	さといも		鰯だし みりん	27.7
	小松菜のしらすあえ		ちくわ さつま揚げ				砂糖		酒 塩 しょうゆ	
	いちごレアチーズデザート	乳 セラチン		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	25.3

*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『アレルギー』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 セラチン 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)