

令和8年度 5 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
			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 (金)	牛乳	乳		牛乳						788
	ミックスそぼろごはん	卵 鶏肉	卵 鶏肉			グリーンピース しょうが	砂糖	ごはん	塩 酒 しょうゆ	32.9
	おひたし		鯉節		ほうれんそう	キャベツ		油	しょうゆ 鰯だし	21.3
	若竹のみそ汁	大豆	豆腐 みそ	わかめ		だけのこ			鰯だし	
7 (木)	柏餅 (かしわもち)						柏餅			
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						760
	食パン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	お茶の葉風味のフライドチキン	鶏肉 小麦	鶏肉		茶		小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒	29.7
8 (金)	塩キャベツ					キャベツ			塩	
	ミネストローネスープ	豚肉 小麦	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも	油	塩 こしょう クチャップ	32.5
		鶏肉			トマト	グリーンピース にんにく	マカロニ 砂糖		ブイオン ワイン	
11 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						744
	ごはん						ごはん			
	鯉 (かつお) の角煮		鯉			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	40.0
	野菜のごまあえ	ごま			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	14.9
12 (火)	湯葉 (ゆば) 入りすまし汁	大豆 鶏肉	鶏肉 湯葉		にんじん	しいたけ	でん粉		昆布だし 鰯だし	
	日向夏 (ひゅうがなつ) ゼリー						ゼリー		酒 塩 しょうゆ	
13 (水)	牛乳	乳		牛乳						753
	ごはん						ごはん			
	つくねあんかけ	鶏肉 豚肉	キャベツ入りつくね				砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	25.4
	ツナとほうれん草のマヨネーズあえ	大豆	まぐろツナ		ほうれんそう	キャベツ		ソイグ マヨネーズ	しょうゆ	25.6
14 (木)	さくさく汁	鶏肉 大豆	鶏肉 高野豆腐		にんじん	しいたけ	じゃがいも		鰯だし 酒 塩 しょうゆ	
	アセロラゼリー						ゼリー		みりん 一味	
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						736
	ごはん						ごはん			
	チンジャオロースー	豚肉 鶏肉	豚肉		ピーマン	だけのこ	砂糖	油	酒 オイスターソース	34.3
	セラチン				にんじん	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	チンタン しょうゆ	24.2
16 (土)	わかめと卵のスープ	豚肉 鶏肉 卵 ごま	卵	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉	ごま	鰯だし ガラス	
	チーズ	乳		チーズ					しょうゆ 塩 こしょう	
給食はありません										
17 (日)	牛乳	乳		牛乳						765
	五目うどん	小麦					うどん			
		大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ		こまつな	だいこん ひらだけ	砂糖		酒 みりん しょうゆ	36.7
			かまぼこ		にんじん	根深ねぎ			昆布だし 鰯だし 塩	
18 (月)	小鰯 (こいわし) フライ			小鰯フライ				油		29.9
	キャベツの塩昆布あえ	小麦 大豆		昆布		キャベツ			塩	
19 (火)	牛乳	乳		牛乳						740
	抹茶パン	小麦 乳					抹茶パン			
	黒豆きなごクリーム	乳 大豆						黒豆きなごクリーム		
	春キャベツと	小麦 乳 大豆	肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	ブイヨン 塩	29.4
20 (水)	肉団子のクリーム煮	豚肉 鶏肉	ベーコン	脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	ひよこ豆 小麦粉	バター	こしょう	29.3
	だいこんとツナのサラダ	ごま	まぐろツナ		にんじん	だいこん きゅうり		ごま	ドレッシング 塩	
21 (木)	牛乳	乳		牛乳						754
	ごはん						ごはん			
	蔡ししゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい							
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん	29.5
22 (金)	キャベツのゆかりあえ		揚げボール			しょうが	でん粉		酒 塩	17.7
					しそ	キャベツ			塩	
23 (土)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						797
	ごはん のり佃煮	(佃煮)大豆		のり佃煮			ごはん			
	いかの若葉揚げ	いか 小麦	いか		茶		小麦粉	油	塩	30.8
	かぶの甘酢あえ			ちりめん干し 昆布	かぶ葉	かぶ根	砂糖		塩 酢 一味	
24 (日)	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰯だし	21.6
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト						

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。

○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 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、アレルギーを表示しません。

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8年度 5 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 (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		
26 (火)	牛乳	乳		牛乳						756
	ロールパン チョコクリーム	パン小麦 乳 (卵)乳 大豆					パン チョコクリーム			
	ササミの米粉フライ	大豆 鶏肉	ササミフライ					油		
	ゆでスナックえんどう				スナックえんどう				塩	
	ジュリエンヌスープ	鶏肉 豚肉	ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ			塩 ブイヨン 鰹だし ワイン 塩 こしょう	
27 (水)	型抜きいちごレアチーズ	乳		レアチーズ						33.3
	牛乳	乳		牛乳						
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	ボンゴレ	小麦 豚肉 鶏肉	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター	グチャップ ブイヨン ワイン ソース パジル	
	コールスローサラダ	乳	あさり		にんじん パセリ	にんにく		オリーブオイル	オレガノ 塩 こしょう	
28 (木)	デザート	大豆 ゼラチン			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	26.3
	牛乳	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			
	たらのお茶フライ	小麦	たらのお茶フライ					油		
	五目豆	鶏肉 大豆	鶏肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにゃく ごぼう ししいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒	
29 (金)	キャベツとひらだけのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ ひらだけ			鰹だし	24.0
	牛乳	乳		牛乳						
	チキンカレー	小麦 乳 大豆	鶏肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん			
		鶏肉 豚肉 りんご		脱脂粉乳	にんじん	りんご しょうが にんにく	じゃがいも	油	ブイヨン グチャップ ソース	
	海そうサラダ	ごま		海そう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	カレーパウダー		塩 ワイン チャツネ こしょう	
								ごま	ドレッシング 塩	21.3

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。

○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 バナナ 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)

～旬の野菜を食べよう～

春に旬を迎える野菜は、冬の厳しい寒さに耐え、芽を出すための栄養がたっぷり含まれています。玉ねぎやキャベツなどは通年出回っている野菜ですが、この時期は柔らかく、みずみずしさがあります。旬の野菜を家庭でも取り入れてみてください。

★給食に登場する旬の野菜★

