

令和8年度

6

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 (月)	牛乳 ボークカレー	乳		牛乳						787
		小麦 乳 大豆	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ グリンピース	ごはん	油	フィヨングチャップソース	30.4
	アスパラとコーンのサラダ	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	カレーパウダー	ドレッシング	塩 チャツネ こしょう	22.2
2 (火)	牛乳 ごはん	乳		牛乳						771
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ	30.3
	キャベツとわかめのみそ汁	大豆	みそ	油揚げ	わかめ	キャベツ ひらたけ	でん粉 砂糖		鰯だし	22.4
3 (水)	牛乳 黒糖パン	乳		牛乳						730
	米粉のグラムチャウダー	小麦 乳	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター	フィヨング 塩	27.8
	フレンチサラダ	乳 鶏肉	ベーコン	脱脂粉乳	パセリ	キャベツ きゅうり コーン	米粉	油	こしょう ローレル	29.0
4 (木)	豆乳プリン	大豆					砂糖	油	酢 塩 こしょう 洋辛子	
							プリン			
お弁当の日です										
5 (金)	牛乳 ロールパン	乳		牛乳						767
	いちごジャム	小麦 乳					パン			37.4
	鶏肉のバジルフライ	鶏肉 小麦 大豆	鶏肉			にんにく	ジャム	油	ワイン 塩 こしょう バジル	26.1
8 (月)	塩キャベツ					キャベツ	パン粉 小麦粉		塩	
	ひよこ豆入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ	ひよこ豆		鰯だし フィヨング 塩 こしょう しょうゆ	
9 (火)	牛乳 開化丼	乳		牛乳						750
		豚肉	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ	ごはん			30.2
	だいにんときゅうりのごま炒りめんあえ	牛肉	牛肉		さやいんげん	しらたき	砂糖	油	しょうゆ 酒	16.4
9 (火)	牛乳 食パン	乳		牛乳						722
	黒豆きなこクリーム	小麦 乳					パン			37.1
	鰯(あじ)のマリネ	乳 大豆	鰯でん粉付き		ビーマン パセリ	たまねぎ セロリ	砂糖	黒豆きなこクリーム	酢 フィヨング ワイン 塩	31.7
10 (水)	牛乳 カレーそば	乳		牛乳						728
		鶏肉	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん	油	しょうゆ 塩	31.5
	野菜のごまドレサラダ	大豆	大豆		さやいんげん	しいたけ しょうが	砂糖	ドレッシング	カレー粉	23.9
11 (木)	牛乳 ごはん	乳		牛乳						733
	きびなごフライ	小麦	きびなごフライ				ごはん	油		30.0
	五目きんぴら	豚肉	豚肉 さつま揚げ		にんじん ビーマン	ごぼう だけのこ こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酒	20.1
12 (金)	豆腐とたまねぎのみそ汁	大豆	豆腐 みそ	油揚げ	根深ねぎ	たまねぎ			鰯だし	
	かみかみ大豆	大豆	味付き大豆							
12 (金)	牛乳 マーガリンパン	乳		牛乳						790
	オムレツのケチャップソースかけ	小麦 乳	オムレツ				マーガリンパン			31.0
	グリーンサラダ	卵 小麦			グリーンアスパラ	キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング	ケチャップ ワインソース	34.9
12 (金)	マカロニ入り野菜スープ	鶏肉 豚肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ	マカロニ		鰯だし フィヨング 酒	
		小麦	ウインナー		パセリ				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)

◆6月15日～19日は、ふるさと給食週間です◆

6月の食育月間にちなんで15日から19日までを「ふるさと給食週間」として富士市内や静岡県内でとれる地場産物を給食に取り入れています。地元でとれる産物を味わい、昔の人たちの知恵や地域の自然、食文化、産業について知る機会にしましょう。



令和8年度

6 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		
15 (月)	牛乳	乳		牛乳						749
	中華あんかけラーメン	小麦					中華麺	油	塩 こしょう チンタン	32.8
	白玉フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 えび いか ゼラチン バナナ 大豆 もも	豚肉 なんと えび いか		にんじん	もやし たまねぎ だけのこ 根深ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油	鰯だし しょうゆ 缶詰液汁	14.1
16 (火)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						751
	豆腐の卵とじ丼	鶏肉 大豆 卵	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん	こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	ごま油	塩 こしょう みりん 鰯だし しょうゆ	31.0
	チンゲンサイのあえもの ヨーグルト	ごま 乳		ヨーグルト	チンゲンサイにんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	23.0
17 (水)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						787
	ごはん 手作りふりかけ	ごま	鰯削り節				ごはん 砂糖	ごま	しょうゆ	28.5
	黒はんぺんフライ	小麦 大豆	黒はんぺんフライ					油		24.0
18 (木)	塩もみ野菜	大豆	鶏肉 豆乳		にんじん	キャベツ きゅうり			塩	
	豆乳入りみそ汁	鶏肉	みそ 油揚げ		根深ねぎ	たまねぎ ごぼう	じゃがいも		鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						724
19 (金)	ミートソースサンド	パン小麦 乳 (ミートソース)小麦 乳 鶏肉 豚肉 牛肉	豚肉 牛肉 豚レバー	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン	オリーブオイル	塩 こしょう フイヨンソース	37.7
	スティックチーズ	乳		チーズ			レンズ豆 パン粉		クチャップワイン ローレル	27.5
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉		ごま ね ね ね ね	もやし	じゃがいも		鰯だし 塩 フイヨン こしょう しょうゆ 酒	745
22 (月)	牛乳	乳		牛乳						30.7
	ごはん	大豆	豆腐		にんじん	だけのこ 根深ねぎ	砂糖	油	しょうゆ	
	豆腐の中華煮	豚肉	豚肉		根深ねぎ	しいたけ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	みりん 塩	20.4
23 (火)	もやしのナムル	ごま			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	
	あじさいゼリー						ゼリー			753
	牛乳	乳		牛乳						30.0
24 (水)	ごはん のり佃煮	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん	油	しょうゆ 酒	
	肉じゃが					グリンピース しょうが	じゃがいも	油	みりん	17.1
	きゅうりとささみの梅肉あえ	鶏肉 ごま	鶏肉			だいこん きゅうり 梅干し	砂糖	ごま	塩	
25 (木)	冷凍みかん					みかん				762
	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						36.3
	ソフト麺	小麦		チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺		フイヨンクチャップワイン	
26 (金)	富士つけナポリタン	乳 鶏肉 豚肉 ゼラチン	鶏肉 ベーコン	チーズ	さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム	ソース ガラスープ 塩	25.2
	海そうサラダ	ごま	海そう			セロリー にんにく	油		パイタン こしょう バジル	
	りんごゼリー	りんご				キャベツ きゅうり コーン	ごま		ドレッシング 塩	739
27 (土)	牛乳	乳		牛乳						30.3
	ごはん						ごはん			
	鯖さばのピリ辛ソースかけ	さば りんご	鯖でん粉付き		りんご	根深ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 豆板醤	23.1
28 (日)	キャベツの甘酢あえ		昆布		キャベツ		砂糖		塩 酢 一味	
	沢煮椀	豚肉	豚肉		にんじん	だいこん だけのこ ごぼう			昆布だし しょうゆ	
					みつば	しいたけ しょうが			塩 鰹だし 酒	806
29 (月)	牛乳	乳		牛乳						32.7
	ハヤシライス	乳 牛肉 大豆 鶏肉	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	ハヤシライス	油	フイヨンクチャップ	
	ひじきのマリネ	豚肉 小麦	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	グリンピース	じゃがいも		ソース ワイン	22.0
30 (火)	発酵乳	豚肉	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 こしょう ローレル	
	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳					酢 しょうゆ みりん 塩 洋辛子 こしょう	803
	ロールパン メイプルジャム	(ハ)小麦 乳					パン ジャム			32.5
31 (水)	焼きそば	小麦 豚肉	豚肉		にんじん	キャベツ	蒸し麺	油	ソース こしょう	20.0
	フルーツのヨーグルトあえ	いか	いか		ピーマン	たまねぎ	砂糖		塩	
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 バナナ もも		ヨーグルト	バナナ パイン みかん もも		砂糖			
32 (木)	牛乳	乳		牛乳						762
	ごはん						ごはん			
	ひじき佃煮			ひじき佃煮						33.3
33 (金)	厚揚げのそぼろ煮	大豆	厚揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖		しょうゆ 酒	22.7
	じゃがいもとごまつなのみそ汁	豚肉	豚肉		さやいんげん	しいたけ	でん粉		みりん	
			みそ		ごまつな	えのきたけ	じゃがいも		鰯だし	
34 (土)	牛乳	乳		牛乳						768
	食パン チョコクリーム	(ハ)小麦 乳 (ハ)クリーム					パン			
	チキンのカレー揚げ	鶏肉	鶏肉				チョコクリー			30.0
35 (日)	キャベツとコーンのサラダ				にんにく	キャベツ きゅうり コーン	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒 カレー粉	
	わかめとうずら卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉 ごま	うずら卵	わかめ	根深ねぎ	たまねぎ しいたけ	ドレッシング		塩	
	桃ゼリー	もも					ゼリー	ごま	鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	35.7

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。