

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		
1 (水)	 お弁当の日 									
2 (木)	牛乳	乳			牛乳					786
	ごはん						ごはん			
	太刀魚(たちうお)のフライ	小麦	太刀魚フライ					油		28.2
	こんにゃくの炒り煮	豚肉 大豆	豚肉		にんじん	こんにゃく	砂糖	油 ごま	しょうゆ	
3 (金)	かぼちゃのみそ汁	ごま				えだまめ		ごま油	みりん	29.3
		大豆	みそ 油揚げ		かぼちゃ ごまつな	たまねぎ			鰯だし	
	牛乳	乳			牛乳		パン			750
	ロールパン	小麦 乳					砂糖		ケチャップ ソース ワイン	34.2
6 (月)	フランクフルト	豚肉 りんご	フランクフルト						塩	
	ツナサラダ		まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
	トマトと卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉	卵 鶏肉		トマト ごまつな	たまねぎ	でん粉	油	鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	32.1
	ぶどうゼリー						ゼリー			
7 (火)	牛乳	乳			牛乳					747
	ごはん						ごはん			
	豚肉と春雨のキムチ炒め	豚肉	豚肉		にら	はくさいキムチ たけのこ	春雨	油	酒	35.1
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉	豆腐 鶏肉		チンゲンサイ	根深ねぎ きくらげ	砂糖	ごま油	しょうゆ	23.0
8 (水)		大豆 卵	うずら卵		にんじん				鰯だし 塩 こしょう	
									ガラスープ しょうゆ 酒	
	牛乳	乳			牛乳					755
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
9 (木)	カレーソース	豚肉 鶏肉 小麦	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	ソース 塩 チャツネ	35.5
		乳 大豆 りんご	豚レバー	チーズ		しょうが にんにく	カレーうどん		フイヨン ケチャップ	
	えだまめのサラダ	豚肉	ハム			キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	塩	23.1
	すいか					すいか				
10 (金)	牛乳	乳			牛乳					735
	ごはん						ごはん			
	鰯(あじ)の南蛮漬け		鰯でん粉付き		にんじん 根深ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ 酒	25.9
	七タ汁				さやいんげん			ごま油	みりん 一味	
11 (土)	七タゼリー	大豆	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	しいたけ	春雨		鰯だし 塩 しょうゆ	16.5
		大豆					ゼリー			
	牛乳	乳			牛乳					777
	中華丼						ごはん			
12 (日)		豚肉 卵	豚肉 うずら卵		チンゲンサイ	キャベツ たけのこ 根深ねぎ	でん粉	油	鰯だし 塩 こしょう	33.2
		いか	いか なんと		にんじん	きくらげ しょうが にんにく	砂糖	ごま油	酒 オイスターソース	
	豆腐とモロヘイヤのスープ	豚肉 鶏肉 ごま 大豆	豆腐		根深ねぎ モロヘイヤ	たまねぎ		ごま	鰯だし ガラスープ 塩 しょうゆ 酒	23.8
	お米のパパロア	大豆					お米のパパロア			
13 (月)	牛乳	乳			牛乳					739
	ごはん						ごはん			
	鯖(さば)のみぞれ煮	さば	鯖のみぞれ煮							33.9
	キャベツのゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	
14 (火)	塩豚汁	豚肉	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	油	鰯だし こしょう	24.4
		大豆	豆腐		根深ねぎ	ぶなしめじ こんにゃく			塩 しょうゆ 酒	
	牛乳	乳			牛乳					737
	スタミナ丼						ごはん			
15 (水)		豚肉 りんご	豚肉		にら	たまねぎ もやし エリンギ	砂糖	ごま	塩 酒 しょうゆ	33.4
		ごま	みそ			りんご しょうが にんにく	でん粉	油	こしょう 豆板醤	
	豆腐ともずくのスープ	豚肉 鶏肉 大豆	豆腐 鶏肉	もずく	チンゲンサイ にんじん				鰯だし 塩 酒 ガラスープ しょうゆ	19.7
	みかんゼリー						ゼリー			
16 (木)	牛乳	乳			牛乳					788
	ロールパン	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	鶏肉のレモン風味	鶏肉	鶏肉		パセリ	レモン	でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	32.8
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
17 (金)	夏野菜入りミネストローネスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ スツキーニ	マカロニ	オリーブオイル	塩 こしょう フイヨン	26.4
		小麦			ピーマン	セロリー にんにく	砂糖		ワイン ケチャップ	

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 バナナ ごま アーモンド ピスタチオ
*次の()内由来のアレルギーについては、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

7 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		たんぱく質 (g)
15 (水)	牛乳	乳		牛乳						732
	ごはん									
	チンジャオロースー	ゼラチン 牛肉	豚肉		ピーマン	たけのこ しょうが	ごはん	砂糖	チンタン しょうゆ	35.3
16 (木)	わかめ卵スープ	豚肉 鶏肉	牛肉		にんじん	にんにく	でん粉	油	オイスターソース 酒	23.2
		卵 鶏肉 豚肉	卵	わかめ	根深ねぎ	たまねぎ しいたけ	ごま油	ごま	鰯だし 塩 しょうゆ	
		大豆 ごま	豆腐						ガラスープ しょうゆ	
17 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						789
	夏野菜のカレー						ごはん			
		豚肉 鶏肉 乳	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スッキーニ	カレーうどん	油	フイオン しょうゆ	29.0
21 (火)	ゆでぼし大根のサラダ	小麦 大豆 りんご			ピーマン	りんご しょうが にんにく			塩 ソース チャツネ	20.2
	サイダーかん			茎わかめ		きゅうり コーン ゆでぼしだいこん			ドレッシング しょうゆ 塩	
				寒天			サイダー 砂糖 シロップ			
22 (水)	牛乳	乳		牛乳						794
	ジャージャー麺 (肉みそ)	(麺)小麦(肉みそ) 大豆	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ	中華麺	ごま油	チンタン みりん	34.6
	(野菜のあえもの)		みそ 大豆			しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		豆板醤 しょうゆ しょうゆ	
23 (木)	フルーツポンチ	バナナ 大豆				もやし きゅうり			しょうゆ 塩	17.3
		もも りんご				バナナ みかん	ゼリー		缶詰液汁	
						パイン もも	砂糖			
24 (金)	牛乳	乳		牛乳						749
	黒糖入り食パン	小麦 乳					黒糖パン			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	ハンバーグ				砂糖		ケチャップ ソース ワイン	33.5
25 (土)	コーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	30.3
	ひよこ豆入り野菜スープ	鶏肉	鶏肉		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		フイオン 塩 しょうゆ	
					にんじん		ひよこ豆		酒 鰯だし しょうゆ	
26 (日)	お弁当の日									
27 (月)	給食なし									

記載されている栄養価は、2年生の数値です。



令和8年度

8 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		たんぱく質 (g)	
26 (水)	お弁当の日										
27 (木)	牛乳 ドライカレー	乳		牛乳						792	
		豚肉 乳 大豆 鶏肉 小麦 りんご	豚肉 大豆 豚レバー	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	ごはん カレーうどん	油	塩 カレー粉 フイオン こしょう チャツネ ソース	30.9	
	チキンサラダ	鶏肉	鶏肉			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 酢 こしょう 洋辛子	26.2	
28 (金)	牛乳 りんごチップ入りロールパン	乳 小麦 乳 りんご		牛乳						748	
	豚肉のソース煮	豚肉 りんご	豚肉		トマト ピーマン	たまねぎ	りんごチップパン 砂糖	油	塩 こしょう ワイン ソース ケチャップ	36.0	
	じゃがいも入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ コーン セロリー	じゃがいも		鰯だし フイオン 塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.0	
31 (月)	牛乳 親子丼	乳		牛乳						805	
		卵 鶏肉	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖		酒 みりん しょうゆ	34.4	
	しらたきと昆布のツナあえ		まぐろツナ 昆布		にんじん	きゅうり しらたき	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢 洋辛子 こしょう	25.8	

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。