

令和8年度 5 月 給食献立予定表 富士市立 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				
(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	ごはん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	32.9	
	おひたし		鯉節		ほうれんそう	キャベツ				しょうゆ 鰯だし	21.3	
	若竹のみそ汁	大豆	豆腐 みそ	わかめ		ただのこ				鰯だし		
	粕餅(かしわもち)	大豆						粕餅				
(木)	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	
	塩キャベツ					キャベツ				塩		
	ミネストローネスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン		にんじん トマト	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		
						グリーンピース にんにく	マカロニ 砂糖		ブイヨン ワイン			
(金)	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 にんじん	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ		
	湯葉(ゆば)入りすまし汁	大豆 鶏肉	鶏肉 湯葉		ごまつな にんじん	しいたけ		でん粉		昆布だし 鰯だし 酒 塩 しょうゆ	14.9	
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー							ゼリー				
(月)	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	ただのこ		砂糖	油	酒 オイスターソース	34.3	
	わかめと卵のスーフ	豚肉 鶏肉 卵 ごま	卵	わかめ	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	
	チーズ	乳		チーズ	葉ねぎ	たまねぎ	しいたけ	でん粉	ごま	しょうゆ カラメル しょうゆ 塩 こしょう		
(火)	牛乳	乳		牛乳						745		
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム				
	鯖(さば)のフライ(ベネチーナスがけ)	りんご 小麦 大豆	鯖フライ				りんご レモン にんにく	砂糖	油	しょうゆ	29.2	
	塩もみ野菜						キャベツ きゅうり			塩		
	野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ごまつな にんじん	たまねぎ	もやし			鰯だし ブイヨン 酒 塩 こしょう	28.1	
(水)	きゅうしょくはありません											
(木)	牛乳	乳		牛乳						765		
	五目うどん	小麦 大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ	かまぼこ	ごまつな	だいこん ひらたけ		うどん		酒 みりん しょうゆ	36.7	
	小籠(こいわし)フライ	小麦 大豆	小籠フライ		にんじん	根深ねぎ		砂糖		昆布だし 鰯だし 塩	29.9	
	キャベツの塩昆布あえ	大豆	昆布			キャベツ				塩		
(金)	牛乳	乳		牛乳						740		
	抹茶パン	小麦 乳						抹茶パン				
	黒豆きなこクリーム	乳 大豆						黒豆きなこクリーム				
	春キャベツと肉団子のクリーム煮	小麦 乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも ひよこ豆	油	ブイヨン 塩	29.4	
	だいたいこんとツナのサラダ	豚肉 鶏肉	ベーコン	脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	小麦粉 (パン)粉 でん粉	バター		こしょう	29.3	
		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		
(月)	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	小麦 大豆 卵 りんご	まぐろツナ		ほうれんそう	キャベツ				マヨネーズ	しょうゆ	
	ざくざく汁	鶏肉 大豆 ごま	鶏肉 高野豆腐		にんじん	パセリ	しょうが	じゃがいも		鰯だし 酒 塩 しょうゆ	25.6	
	アゼロラゼリー							ゼリー		みりん 七味		
(火)	牛乳	乳		牛乳						727		
	食パン マイフルジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム				
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	メンチカツ						油			
	塩もみ野菜									塩		
	グリーンポタージュ	鶏肉 乳		牛乳	にんじん	キャベツ		じゃがいも	生クリーム	ブイヨン 塩	30.1	
		小麦		脱脂粉乳		たまねぎ	グリーンピース	小麦粉 砂糖	バター 油	こしょう ローレル		
(水)	牛乳	乳		牛乳						740		
	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	クチャップ ブイヨン	33.5
	コールスローサラダ	乳 りんご	あさり		にんじん	パセリ	にんにく		オリーブオイル		ワイン ソース パセリ	
	キウイフルーツ	キウイ			にんじん	キャベツ	きゅうり	コーン		ドレッシング	塩	23.1

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 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)

令和8年度 5 月 給食献立予定表 富士市立 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		
21 (木)	牛乳	乳		牛乳						754
	ごはん						ごはん			
	蒸ししゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい							29.5
	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	
22 (金)	キャベツのゆかりあえ		揚げボール		しそ	しょうが	でん粉		酒 塩	17.7
	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			
	いかの若菜揚げ	いか 小麦	いか		茶		小麦粉 油		塩	30.8
25 (月)	かぶの甘酢あえ	ごま		ちりめん干し昆布	かぶ葉	かぶ根	砂糖		塩 酢 七味	21.6
	じゃがいもたまねぎのみそ汁	大豆	みそ	油揚げ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし	
	ヨーグルト	乳 セラチン		ヨーグルト						
	牛乳	乳		牛乳						764
26 (火)	黒糖パン	小麦 乳					黒糖パン			30.8
	肉団子のトマトソースかけ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	肉団子		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖 油 オリーブオイル		塩 ワイン クチャップ	
	ゆでアスパラ								塩	32.4
	米粉のポテトミルクスープ	乳 鶏肉 豚肉	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも バター 油		ブイヨン 塩 ワイン	
27 (水)	牛乳	乳		牛乳						770
	ごはん						ごはん			
	鯖(さば)のカレー焼き	さば	鯖のカレー焼き							35.9
	炒り鶏	鶏肉	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖 油		しょうゆ 酒 塩	
28 (木)	こまつなとキャベツのおひたし	ごま	鯉節		こまつな にんじん	キャベツ	ごま油	ごま	しょうゆ	25.2
	牛乳	乳		牛乳						756
	ロールパン チョコクリーム	パン小麦 乳					パン チョコクリーム			
	ササミの米粉フライ	小麦 大豆 鶏肉	ササミフライ					油		32.4
29 (金)	ゆでスパッパズンどう	小麦 鶏肉			スパッパズンどう				塩	33.3
	ジュリエヌスープ	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			ブイヨン 鰹だし ワイン 塩 こしょう	
	型抜きいちごレアチーズ	乳		レアチーズ						
	牛乳	乳		牛乳						798
28 (木)	ごはん						ごはん			
	たらのお茶フライ	小麦	たらお茶フライ					油		33.3
	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	
	キャベツとひらたけのみそ汁	大豆	みそ	わかめ		キャベツ ひらたけ			鰹だし	24.0
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						855
	チキンカレー	小麦 乳 大豆	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん	じゃがいも 油	ブイヨン クチャップ ソース	31.7
	海そうサラダ	鶏肉 豚肉 りんご		海そう	にんじん	りんごしょうがにんにく	カレーパウダー		塩 ワイン チャツネ こしょう	
	抹茶プリン	ごま		牛乳	茶	キャベツ きゅうり コーン	プリンのもと	生クリーム	トレンジング 塩	24.8

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。

○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 セラチン 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、鰹だし、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せん。旬の野菜を家庭でも取り入れてみてください。