

令和8年度 6 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		
1 (月)	牛乳 ポークカレー	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	フィヨックチャップソース	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	カレーうどん	ドレッシング	塩 チャツネ しょうゆ	22.2
2 (火)	牛乳 ロールパン	乳		牛乳						767
	いちごジャム	小麦 乳					パン			
	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 しょうゆ パセリ	37.4
3 (水)	牛乳 中華あんかけラーメン	乳		牛乳						749
		小麦	豚肉 なた		にんじん	もやし たまねぎ だけのこ	中華麺	油	塩 しょうゆ チンタン	32.8
	白玉フルーツポンチ	バナナ 大豆	えび いか			根菜ねぎ しいたけ しょうが	砂糖	ごま油	鰯だし しょうゆ	14.1
4 (木)	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		酒	22.4
5 (金)	牛乳 食パン	乳		牛乳						770
	黒豆きなこクリーム	小麦 乳					パン			
	鰯(あじ)のマリネ	鶏肉	鰯でん粉付き		ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ	砂糖	油	酢 フィヨクワイン 塩	43.9
8 (月)	牛乳 開化丼	乳		牛乳						749
		豚肉	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ	ごはん		しょうゆ 酒	30.2
	だいにんときゅうりのごま炒め	ごま		ちりめん干し	さやえんどう	しらたき	砂糖	油	みりん	16.4
9 (火)	牛乳 ごはん	乳		牛乳						733
	きびなごフライ	小麦 大豆		きびなごフライ			油			
	五目きんぴら	豚肉	豚肉 さつま揚げ		にんじん ピーマン	ほうろくのこ こんやく	砂糖	油	しょうゆ みりん 塩	30.0
10 (水)	牛乳 黒糖パン	乳		牛乳						730
	米粉のクラムチャウダー	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	フィヨク 塩	27.8
	フレンチサラダ	鶏肉	ベーコン	脱脂粉乳	パセリ	キャベツ きゅうり	米粉	油	こしょう ローレル	29.0
11 (木)	牛乳 ごはん	乳		牛乳						762
	ひじき佃煮		ひじき佃煮		にんじん	たまねぎ	ごはん			
	厚揚げのそぼろ煮	大豆	厚揚げ		さやいんげん	しいたけ	砂糖		しょうゆ 酒	33.3
12 (金)	牛乳 ごはん	乳		牛乳						739
	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 根菜ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 豆板醤	30.3
	キャベツの甘酢あえ		昆布		にんじん	キャベツ	砂糖		塩 酢 一味	23.1

* 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(鰯だし、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

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 *ふるさと給食*	乳		牛乳	えびいもは、えびのようなかたちのさ といもので、コロッケにえびは 入っていません。		ごはん			749
	ごはん						えびいもコロッケ	油		24.6
	えびいもコロッケ	小麦 大豆 鶏肉					えびいもコロッケ	油	酒 しょうゆ	24.2
16 (火)	切り干しだいこんの炒め煮	鶏肉 大豆	鶏肉	油揚げ		切り干しだいこん ししいたけ	砂糖		酒 しょうゆ	24.6
	豆腐とたまねぎのみそ汁	大豆	豆腐	みそ		たまねぎ えのきたけ			鰹だし	24.2
	こまつな									
17 (水)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん	ごま	しょうゆ	787
	ごはん 手作りぶりかけ	ごま	鰹削り節				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		鰹だし	24.0
18 (木)	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	24.0
	豆腐の卵としり	大豆 鶏肉	豆腐 鶏肉	みそ 油揚げ		たまねぎ ちくわ	じゃがいも		鰹だし	24.0
	豆腐の卵としり	乳		牛乳			ごはん			751
19 (金)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん	ごま油	塩 こしょう みりん	31.0
	ロールパン メイプルジャム	小麦 乳					パン ジャム		塩 こしょう	803
	焼きそば	小麦 豚肉 いか	豚肉 いか			キャベツ たまねぎ	蒸し麺	油	ソース こしょう	32.5
20 (土)	フルーツのヨーグルトあえ	乳 パナナ		ヨーグルト		パナナ バイン	砂糖		塩	20.0
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 パナナ		ヨーグルト		パナナ バイン	砂糖		塩	20.0
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 パナナ		ヨーグルト		パナナ バイン	砂糖		塩	20.0
21 (日)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			772
	ごはん						ごはん			772
	豆腐の中華煮	大豆	豆腐				砂糖	油	しょうゆ	30.7
22 (月)	もやしのナムル	豚肉	豚肉			しいたけ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	みりん 塩	20.4
	あじさいゼリー	ごま				もやし きゅうり	ごまごま油		しょうゆ 酢 塩	20.4
	あじさいゼリー	大豆 もも りんご				ぶどう果汁	ゼリー ゼリーの素			20.4
23 (火)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			768
	食パン チョコクリーム	小麦 乳					パン チョコクリーム			768
	食パン チョコクリーム	小麦 乳					パン チョコクリーム			768
24 (水)	鶏肉	鶏肉	鶏肉			にんにく	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒 カレー粉	30.0
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 鶏肉 鶏肉	キャベツ 鶏肉 鶏肉			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	塩		30.0
	わかめとうすら卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉 鶏肉	うすら卵	わかめ		たまねぎ ししいたけ	ごま		鰹だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	35.7
25 (木)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			806
	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	ブイヨン ケチャップ	806
	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	ブイヨン ケチャップ	806
26 (金)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			32.7
	マーマリンパン	小麦 乳					マーマリンパン		ソース ワイン	32.7
	マーマリンパン	小麦 乳					マーマリンパン		ソース ワイン	32.7
27 (土)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			22.0
	ひじきのマリネ	豚肉 鶏肉	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	22.0
	ひじきのマリネ	豚肉 鶏肉	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	22.0
28 (日)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			753
	ごはん のり佃煮	(佃煮)大豆		のり佃煮			ごはん			753
	ごはん のり佃煮	(佃煮)大豆		のり佃煮			ごはん			753
29 (月)	肉じゃが	豚肉	豚肉			たまねぎ しらたき	じゃがいも	油	しょうゆ 酒	30.0
	肉じゃが	豚肉	豚肉			たまねぎ しらたき	じゃがいも	油	しょうゆ 酒	30.0
	肉じゃが	豚肉	豚肉			たまねぎ しらたき	じゃがいも	油	しょうゆ 酒	30.0
30 (火)	ぎゅうりつとささみの梅肉あえ	鶏肉 鶏肉	鶏肉			だいこん きゅうり 梅干し	砂糖	ごま	塩	17.1
	冷凍みかん	鶏肉 鶏肉	鶏肉			だいこん きゅうり 梅干し	砂糖	ごま	塩	17.1
	冷凍みかん	鶏肉 鶏肉	鶏肉			だいこん きゅうり 梅干し	砂糖	ごま	塩	17.1
31 (水)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			790
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			790
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			790
32 (木)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			31.0
	オムレツのケチャップソースかけ	卵 小麦 りんご	オムレツ				砂糖		ケチャップ ワインソース	31.0
	オムレツのケチャップソースかけ	卵 小麦 りんご	オムレツ				砂糖		ケチャップ ワインソース	31.0
33 (金)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			34.9
	グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	鶏肉			キャベツ きゅうり	ドレッシング		塩	34.9
	グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	鶏肉			キャベツ きゅうり	ドレッシング		塩	34.9
34 (土)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			745
	マカロニ入り野菜スープ	鶏肉 小麦	鶏肉	ウィンナー		たまねぎ	マカロニ		鰹だし ブイヨン	745
	マカロニ入り野菜スープ	鶏肉 小麦	鶏肉	ウィンナー		たまねぎ	マカロニ		鰹だし ブイヨン	745
35 (日)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			31.3
	カレーそば	鶏肉 大豆	鶏肉	豆腐		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	しょうゆ 塩	31.3
	カレーそば	鶏肉 大豆	鶏肉	豆腐		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	しょうゆ 塩	31.3
36 (月)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			23.4
	野菜のごまドレサラダ	鶏肉 鶏肉	鶏肉			しいたけ しょうが	砂糖	ごま	カレー粉	23.4
	野菜のごまドレサラダ	鶏肉 鶏肉	鶏肉			しいたけ しょうが	砂糖	ごま	カレー粉	23.4
37 (火)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			759
	ミートソースサンド	小麦 乳	豚肉 牛肉	チーズ	トマト	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 ブイヨン	759
	ミートソースサンド	小麦 乳	豚肉 牛肉	チーズ	トマト	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 ブイヨン	759
38 (水)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			37.6
	スティックチーズ	乳		チーズ			レンズ豆 パン粉		ケチャップ ワイン	37.6
	スティックチーズ	乳		チーズ			レンズ豆 パン粉		ケチャップ ワイン	37.6
39 (木)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			27.2
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉			もやし	じゃがいも		鰹だし ブイヨン	27.2
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉			もやし	じゃがいも		鰹だし ブイヨン	27.2
40 (金)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳			ごはん			27.2
	とうもろこし					とうもろこし			塩	27.2
	とうもろこし					とうもろこし			塩	27.2

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。