令和8年度　　10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(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		
1 (木)	牛乳	乳		牛乳						778
	れんこんとなすのドライカレー						ごはん			
		小麦 乳 りんご 大豆 鶏肉 豚肉	豚肉 大豆 豚レバー	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ れんこん なす しょうが にんにく	カレールウ	油	ブイヨン チャツネ 塩 こしょう ソース カレー粉	33.3
	フルーツマリネ（りんごとかき入り）	りんご				だいこん かき りんご きゅうり	砂糖		酢 塩	22.5
2 (金)	牛乳	乳		牛乳						822
	マーガリンパン	小麦 乳					パン			
	まめまめカップオムレツ	卵 乳 大豆 豚肉 鶏肉	卵 大豆 ハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ		生クリーム	塩 こしょう	36.8
	ツナサラダ	小麦 卵 大豆 りんご	かつおツナ			キャベツ きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉		にんじん	はくさい もやし			鰯だし ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酒	40.3
5 (月)	牛乳	乳		牛乳						804
	ごはん						ごはん			
	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	豚カツ みそ			にんにく	砂糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	30.3
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
	のっぺい汁	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しいたけ	さといも でん粉		鰯だし 塩 しょうゆ	25.4
6 (火)	牛乳	乳		牛乳						776
	ごはん						ごはん			
	煮込みおでん	鶏肉 卵	鶏肉 うずら卵 ちくわ さつま揚げ	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		鰯だし みりん 酒 塩 しょうゆ	27.7
	小松菜のしらすあえ			ちりめん干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		しょうゆ 鰯だし	25.3
	いちごレアチーズデザート	乳 ゼラチン					レアチーズデザート			
7 (水)	牛乳	乳		牛乳						775
	食パン チョコクリーム	(パン)小麦 乳 (チョコクリーム)乳 大豆 小麦					パン	チョコクリーム		
	肉団子のトマトクリーム煮	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆	肉団子 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖	生クリーム 油 バター	塩 こしょう ブイヨン ワイン ローレル ケチャップ	29.2
	ハムとチーズ入りサラダ	豚肉 鶏肉 乳	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 酢 洋辛子	35.4
	ぶどう					ぶどう				
8 (木)	牛乳	乳		牛乳						773
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	きのこ入り米粉クリームソース	乳 鶏肉 豚肉	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ しいたけ グリーンピース にんにく	米粉	バター 油	塩 こしょう ワイン ブイヨン	35.7
	キャベツとツナのサラダ		かつおツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	オレンジキャロットゼリー	オレンジ		寒天	にんじん	オレンジ果汁 レモン果汁	砂糖		ワイン	25.3
9 (金)	牛乳 **目の愛護デー献立**	乳		牛乳						798
	ごはん ひじき佃煮			ひじき佃煮			ごはん			
	鶏肉と さつまいものうま煮	鶏肉	鶏肉 鶏レバーでん粉付き		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さつまいも でん粉 砂糖	油	ブイヨン 酒 しょうゆ	26.7
	キャベツとえのきのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ えのきたけ 根深ねぎ			鰯だし	18.6
	ブルーベリーゼリー						ゼリー			
13 (火)	牛乳	乳		牛乳						798
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	ツナペースト	卵 大豆	ツナペースト							30.3
	カレー焼きそば	小麦 豚肉 りんご 大豆	豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	蒸し麺	油	塩 カレー粉 ソース	27.8
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも バナナ		ヨーグルト		パイン バナナ もも みかん	砂糖			
14 (水)	給 食 は あ り ま せ ん									
15 (木)	牛乳	乳		牛乳						778
	ごはん						ごはん			
	こいわしフライ	小麦 大豆		こいわしフライ				油		31.8
	キャベツと小松菜のおひたし	ごま	かつお節		こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ 鰯だし	
	芋煮	豚肉 牛肉	豚肉 牛肉		にんじん	だいこん こんにゃく ひらたけ 根深ねぎ	さといも 砂糖		鰯だし みりん 酒 しょうゆ 塩	25.0

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

きのこを食べてげん"きのこ"

きのこには、おなかの調子を整えてくれる「**食物繊維**」や、骨の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助ける「**ビタミンD**」が豊富に含まれています。炒め物・煮物・鍋物・和え物・ごはん・麺類など、いろいろな料理に使えるため、毎日の食事にとり入れやすい食材です。旬のこの時期に、ぜひ積極的に食べましょう。

令和8年度　10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(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		
16 (金)	牛乳	乳		牛乳						800
	ブルコギ丼						ごはん			
		牛肉 ごま	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	
		豚肉	牛肉		ピーマン	にんにく	でん粉	油	塩 酒 オイスターソース	34.0
	うずら卵と春雨のスープ	卵 鶏肉 豚肉	うずら卵		こまつな にんじん	えのきたけ	春雨 でん粉		鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	マンゴープリン	乳 大豆		牛乳			マンゴープリンのもと			24.4
19 (月)	牛乳	乳		牛乳						762
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ハンバーグきのこソース	小麦 牛肉 大豆 乳 鶏肉 豚肉 りんご	ハンバーグ			たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ	砂糖	油	ﾜｲﾝ ｿｰｽ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 塩 ケチャップ	32.4
	かぼちゃサラダ	小麦 卵 大豆 りんご 乳		チーズ	かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	
	白菜のスープ	鶏肉	鶏肉		にんじん	はくさい たまねぎ コーン			鰯だし ﾌｲﾖﾝ 酒 塩 こしょう	33.2
20 (火)	牛乳＊ふるさと給食の日	乳		牛乳						785
	ごはん						ごはん			
	鶏肉のほうじ茶揚げ	鶏肉	鶏肉			ほうじ茶 しょうが	でん粉	油	塩 こしょう 酒	31.1
	キャベツとちくわのおひたし		ちくわ		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	
	五目汁	大豆 豚肉	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ			鰯だし 塩 酒 しょうゆ	25.9
	プリン	大豆					プリン			
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						761
	白ごまタンタン麺	小麦					中華麺			
	（肉みそ）	豚肉 大豆 ごま	豚肉 大豆 豚レバー			たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	酒 塩 こしょう ｱｼﾞﾉﾓﾄ しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	
	（スープ）	鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	みそ		チンゲンサイ	根深ねぎ	砂糖	ごま	鰯だし チンタン 酒 トウバンジャン 塩	31.6
	もやしの中華あえ			茎わかめ	こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	ふかしいも						さつまいも		塩	22.1
22 (木)	牛乳	乳		牛乳						787
	ごはん						ごはん			
	秋刀魚（さんま）のかば焼き		秋刀魚でん粉つき				砂糖	油	しょうゆ 酒	
	キャベツのごまあえ	ごま			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ 鰯だし	26.8
	豆腐としめじのみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	こまつな	ぶなしめじ			鰯だし	
	みかんゼリー						ゼリー			26.1
23 (金)	牛乳 十三夜献立	乳		牛乳						852
	ごはん かつおふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	鶏肉と栗の包み蒸し	小麦 鶏肉 乳 卵 りんご 大豆	鶏肉 みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	くり さつまいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	33.6
	根菜汁	豚肉 大豆 ごま	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しいたけ			鰯だし 酒 しょうゆ みりん 塩 七味唐辛子	
	お月見団子	大豆					だんご			24.2
26 (月)	牛乳	乳		牛乳						817
	ロールパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	かぶのクリーム煮	乳 鶏肉	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ かぶ根	じゃがいも	油 バター	塩 こしょう ブイヨン	
		豚肉 小麦		脱脂粉乳	かぶ葉	マッシュルーム	小麦粉	生クリーム	ワイン ローレル	35.8
	チキンサラダ	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 こしょう 酢 洋辛子	
	洋なしゼリー						ゼリー			29.8
27 (火)	牛乳	乳		牛乳						813
	ごはん やさいふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	ほうれんそうと	小麦 乳 鶏肉	ハム	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	油	塩 こしょう	
	かぼちゃのコロッケ	豚肉 大豆			ほうれんそう		小麦粉			26.1
	塩キャベツ					キャベツ			塩	
	豆腐と大根のみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ		だいこん			鰯だし	28.4
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						763
	黒糖パン	小麦 乳					黒糖パン			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	塩 こしょう ソース	
		りんご	大豆		トマト	グリンピース			ワイン ケチャップ	36.5
	アーモンドサラダ	アーモンド				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング アーモンド	塩	27.3
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
29 (木)	牛乳＊ふるさと給食の日	乳		牛乳						784
	ごはん						ごはん			
	もどり鰹（かつお）のごま酢あえ	ごま	鰹		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	34.3
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
	大根とじゃがいものみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ			だいこん ひらたけ 根深ねぎ	じゃがいも		鰯だし	20.3
	みかん					みかん				
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						762
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	パンプキンシチュー	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう ブイヨン	29.1
		小麦		チーズ	にんじん パセリ		小麦粉	バター	ワイン ローレル	
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	27.0
	りんご	りんご				りんご				

＊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)