

令和8年度

7 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		
1 (水)	牛乳 ＊ふるさと給食の日	乳		牛乳			ごはん			751
	スタミナ丼	豚肉 りんご ごま	豚肉 みそ		にら	たまねぎ もやし エリンギ りんご しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま 油	塩 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	34.9
	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	20.4
	ゆでとうもろこし					とうもろこし			塩	
2 (木)	牛乳	乳		牛乳			黒糖パン			749
	黒糖入り食パン	小麦 乳					砂糖		クチャップ ソース ワイン	33.5
	ハンバーグのクチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	ハンバーグ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	コーンサラダ				こまつな	たまねぎ	じゃがいも		ブイヨン 塩 しょうゆ	30.3
3 (金)	牛乳	乳		牛乳						755
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	カレーソース	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 りんご	豚肉 豚しゃばり	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも 油 カレールウ		ソース 塩 チャツネ ブイヨン クチャップ	35.5
	えだまめのサラダ	大豆 鶏肉 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
6 (月)	牛乳	乳		牛乳						732
	ごはん						ごはん			
	チンジャオロースー	ゼラチン 牛肉 豚肉 鶏肉	豚肉 牛肉		ピーマン	たけのこ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	チンタン しょうゆ オイスターソース 酒	35.3
	わかめ卵スープ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	卵 豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉	ごま	鰯だし 塩 しょうゆ ガラスープ しょうゆ	23.2
7 (火)	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 葉ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ 酒	25.9
	七タ汁	大豆	豆腐 かまぼこ		さやいんげん			ごま油	みりん 一味	
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						770
	食パン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	チリコンカン	小麦 豚肉 乳 大豆 鶏肉 りんご	大豆 豚肉 ウィンナー 豚しゃばり	チーズ	トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	パン粉 砂糖	油	ブイヨン ワイン しょうゆ 塩	36.5
	海そうサラダ	ごま		海そう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	チリソース ローレル クチャップ	27.0
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						750
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	フランクフルト	豚肉 りんご	フランクフルト				砂糖		クチャップ ソース ワイン	34.2
	ツナサラダ	鶏肉 ゼラチン 豚肉	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩	
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						777
	中華丼	豚肉 卵	豚肉 うずら卵		チンゲンサイ	キャベツ たけのこ 根菜ねぎ	でん粉	油	鰯だし 塩 しょうゆ	33.2
	豆腐ともろヘイヤのスープ	いか	いか なると		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	
	お米のババロア	豚肉 鶏肉 ごま 大豆	豆腐		葉ねぎ モロヘイヤ	たまねぎ	ごま	ごま	鰯だし ガラスープ 塩 しょうゆ 酒	23.8
13 (月)	牛乳	乳		牛乳						794
	ジャージャー麺(肉みそ)	小麦(麺) 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	
	(野菜のあえもの)	鶏肉 ゼラチン 豚肉	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	34.6
	フルーツポンチ	バナナ 大豆 もも りんご				もやし きゅうり バナナ みかん パイナップル もも	ゼリー 砂糖		缶詰液汁	17.3
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						747
	食パン	小麦 乳					パン			
	チョコクリーム	乳 大豆 小麦					チョコクリーム			25.4
	ウィンナーの米粉クリーム煮	豚肉 鶏肉 乳	ウィンナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉	バター 油	ブイヨン ワイン 塩 しょうゆ	
	キャベツときゅうりのサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	34.0
	レモンゼリー						ゼリー			

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(鰯だし、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		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 (水)	牛乳	乳		牛乳						788
	ロールパン メイプルジャム	(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	
16 (木)	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 スズッキーニ	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	
	牛乳	乳		牛乳						786
	ごはん						ごはん			
17 (金)	太刀魚(たちうお)のフライ	小麦	太刀魚フライ					油		
	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	28.2
		ごま				えだまめ		ごま油	みりん	
	かぼちゃのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ			鰯だし	29.3
21 (火)	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 スズッキーニ	カレーパウダー	油	フイヨン こしょう	29.0
	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
22 (水)	サイダーかん			茎わかめ		きゅうり コーン ゆでほしだいこん			ドレッシング しょうゆ 塩	
				寒天			サイダー 砂糖 シロップ			
	牛乳	乳		牛乳						773
	ごはん						ごはん			
23 (木)	マーボーなす	豚肉	豚肉		にんじん	なす だけのこ しいたけ	砂糖	油	塩 酒 オイスターソース	33.0
					ピーマン	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	こしょう 豆板醤 しょうゆ	
	中華サラダ	豚肉 鶏肉 ごま	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 洋辛子 塩 しょうゆ こしょう	23.7
	小魚			小魚						
24 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	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 だけのこ しいたけ しょうが にんにく	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	鰯だし 塩 こしょう	23.0
25 (土)		大豆 卵	うずら卵		にんじん				ガラスープ しょうゆ 酒	
	牛乳	乳		牛乳						733
	食パン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
26 (日)	ハムカツ	大豆 小麦 豚肉 鶏肉	ハムカツ					油		
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	25.7
	ラビオリのスープ	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	ラビオリ ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰯だし フイヨン 塩 こしょう しょうゆ	26.1
	乳酸菌飲料	乳		乳酸菌飲料						

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		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)
28 (火)	牛乳	乳		牛乳						792
	ドライカレー						ごはん			
		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	カレーパウダー 油	塩 カレー粉 フイヨン 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	
29 (水)	牛乳	乳		牛乳						748
	りんごチップ入りロールパン	小麦 乳 りんご					りんごチップパン			
	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	砂糖 でん粉	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 フイヨン 塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.0
30 (木)	牛乳	乳		牛乳						805
	親子丼						ごはん			
		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	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
31 (金)	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							
	キャベツのゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	33.9
	塩豚汁	豚肉 大豆	豚肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	じゃがいも 油		鰯だし こしょう 塩 しょうゆ 酒	24.4

*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。