

《小学校》

令和7年度



7月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピーを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。



学校給食摂取基準			
	低学年	中学年	高学年
熱量(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	21.9	26.8	32.2

富士見市学校給食センター

日曜日	曜日	こ　ん　だ　て				はし	食　品　名						
		主　食	つけるもの かけるもの	牛乳	お　か　ず		主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる				
1	火	ごはん	※ソース	○	とうがん汁 たちうおフライ にんじんしりしり カスタード風クレープ		牛乳	かつおぶし　とり肉　かまぼこ　とうふ たちうおフライ ツナ	にんじん　とうがん　長ねぎ にんじん　レモン	ごはん 油 ごま油　さとう　ごま カスタード風クレープ			
2	水	ホット中かめん		○	タンメン ポークしゅうまい（2こ） かくや		牛乳	ぶた肉　とりガラ　ガラスープ なると ポークしゅうまい	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ もやし　キャベツ たくあん　きゅうり	中ホ かッ めト ん 油　ごま油 ごま油　ごま			
3	木	ごはん	※ドレッシング	○	ポークハヤシライス（乳） オムレツ（卵） グリーンサラダ		牛乳	ぶた肉　ガラスープ オムレツ	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ エリンギ　トマト えだ豆　キャベツ　きゅうり	ごはん 油　小麦こ　バター　ハヤシルー コーンクリーミードレッシング			
4	金	子どもパン		○	ベーコンとチンゲンサイの スープ とり肉のしおこうじからあげ 野さいのカレーソテー		牛乳	ベーコン　とりガラ とり肉のしおこうじづけ ハム	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ とうもろこし　チンゲンサイ にんじん　キャベツ	子ど もパ ン でんぶん　油 油			
7	月	ちらしずし	※ソース	○	たなばた汁 星がたコロッケ ちらしずしの具		牛乳	かつおぶし　こんぶ　とり肉　かまぼこ とり肉　油あげ　かつおぶし	にんじん　玉ねぎ　小松な にんじん　竹の子　しいたけ　れんこん きぬさや	すめし うーめん 星がたコロッケ　油 油　さとう			
8	火	ごはん		○	なすのごま汁 あじのスタミナやき ぶた肉としらたきのいため物		牛乳	とり肉　かつおぶし　とうふ　みそ あじのスタミナづけ ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　長なす　長ねぎ　しょうが しょうが　にんじん　しらたき　きぬさや	ごはん 油　ごま 油　さとう			
9	水	地ごなうどん	※しょうゆ	○	肉うどん かぼちゃのみつがらめ（2こ）（乳） キャベツときゅうりのおひたし		牛乳	こんぶ　かつおぶし　ぶた肉 油あげ かぼちゃ にんじん　キャベツ　きゅうり	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　こんにやく 長ねぎ　小松な にんじん　キャベツ　きゅうり	う地 どご な でんぶん 油　さとう　バター			
10	木	ごはん		○	さわにわん うまBBQ ぶたピーマンどん つぼづけ		牛乳	かつおぶし　こんぶ　ぶた肉 かまぼこ ぶた肉 つぼづけ　きゅうり	にんじん　ごぼう　しいたけ　竹の子　しめじ 糸みつば にんにく　にんじん　玉ねぎ　りんご ピーマン つぼづけ　きゅうり	ごはん 油　さとう　でんぶん			
11	金	ラタトゥイユ の Pasta ⑤ スティックパン	※ドレッシング	○	ラタトゥイユの Pasta てりやきハンバーグ イタリアンサラダ		牛乳	ベーコン　とりガラ ハンバーグ	にんにく　にんじん　玉ねぎ　セロリー 長なす　ズッキーニ　エリンギ　トマト にんじん　とうもろこし　きゅうり	パス テン イッ ク マカロニ　油　オリーブ油　さとう さとう　でんぶん イタリアンドレッシング			
14	月	キムチごはん		○	わかめスープ 白身魚のねぎソースかけ キムチごはんの具		牛乳	とりガラ　とり肉　かまぼこ　わかめ 白身魚でんぶんつき やきぶた　なると	玉ねぎ　竹の子　長ねぎ にんにく　しょうが　長ねぎ キムチ　あさつき	ごはん ごま油　ごま 油　さとう　でんぶん 油　ごま油			
15	火	コッペパン	※ドレッシング	○	富士見ボールスープ ピーンズミートサンド もやしのサラダ		牛乳	とりガラ　とり肉 富士見ほうれん草ボール ぶた肉　とり肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　しょうが　きぬさや にんにく　玉ねぎ　トマト もやし　にんじん　きゅうり	パコ ンッ ペ 春さめ 油　さとう　でんぶん しおドレッシング			
16	水	むぎごはん		コーヒ ーミ ルク	夏野さいカレー（乳） やきフランクフルト キャベツのふくじんあえ れいとうみかん		コーヒ ーミ ルク	ぶた肉　ガラスープ　スキムミルク チーズ フランクフルト キャベツ　ふくじんづけ みかん	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ 長なす　ズッキーニ　トマト　かぼちゃ　りんご 油　カレールー　小麦こ　バター	むぎご はん			
計 12 回		●（こ）は個数に分けるものです。　●（ほ）は補食の意味です。　※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。							平 均		低学年	中学年	高学年
										熱量（kcal）	603kcal	661kcal	719kcal
										たんぱく質（g）	25.3g	27.4g	29.5g

献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
●パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

給食だより

これから夏本番、気温が高い日が増えだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。給食でもラタトゥイユの Pasta や夏野菜カレーなどにたくさんの夏野菜を使っています。旬の野菜は価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



■概要■

日 時:令和7年8月1日(金)午前10時~午後2時(受付:午前9時45分~)
場 所:ピアザ☆ふじみ(東武東上線ふじみ野駅東口から徒歩1分)
対 象:市内在住の小学生(3年生以上)及び中学生とその保護者
参加費:1人300円(材料・保険代)※おつりのないよう持参をお願いします
持ち物:エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具、水筒などの飲み物
定 員:10組(応募者多数の場合は抽選とし、結果については後日通知いたします。)

■調理メニュー■

ごはん、ABCスープ、豚肉のマヨごまソテー、富士見サラダ、フルーツポンチ

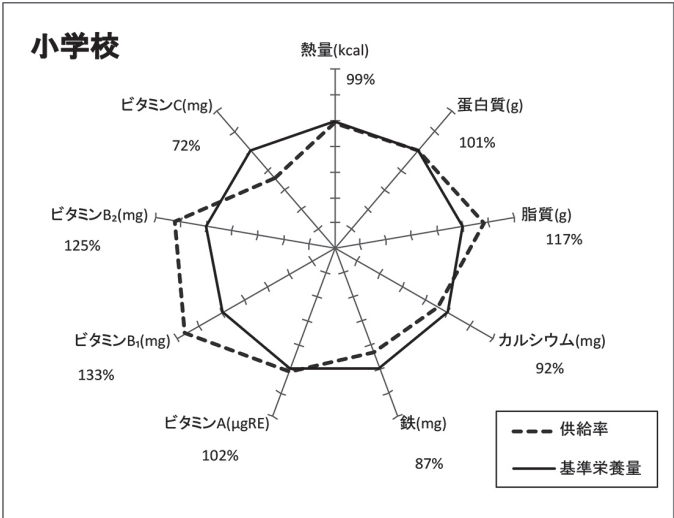
■申込方法■

電話または市ホームページの応募フォームから、お申込みください。
締切:7月8日(火)まで(電話は午前9時から午後5時までの時間帯)
※電話申込時には、①参加者名(親・子ともに)、②お子様の学年、
③住所、④連絡のつく電話番号をお伝えください。
※アレルギーをお持ちのお子様は、お申込みの事前にご相談ください。



応募フォームはこちらから

令和6年度学校給食栄養状況(年平均)



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)
基準量	650	26.8	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	25
供給量	641	27.0	21.2	323	2.6	204	0.53	0.50	18

令和6年度は、カルシウム、鉄、ビタミンCの栄養価に不足がみられました。その中で不足量が大きいビタミンCについては、キャベツなどの葉物の野菜や果物などをより多く取り入れていきたいと思います。
また、カルシウムについては今後も体内への吸収率のよい乳製品を中心とします。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれる、骨ごと食べられる魚の献立や小魚、地場産物でもある小松菜を使用した献立を積極的に取り入れていきます。鉄については、鉄が多く含まれている小松菜、ほうれん草などの葉物類、若布やひじきなどの海藻類、大豆製品などの豆類を積極的に使用し、子供たちに食べやすい形で提供していきます。

学校給食の人気メニューを作ろう♪
☆親子クッキング教室☆



夏休み特別企画!子供たちが普段食べている給食の人気メニューを親子で作らましよう!

申込先・お問合せ先
富士見市学校給食センター
電話 049-252-2881
FAX 049-252-2884

《中学校》

令和7年度



7月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシビを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。



富士見市マスコット
キャラクター
(ふわっぴー)

学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

富士見市学校給食センター

日曜日	曜日	主食	献立	牛乳	おかず	箸	食品名		
							主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる
1	火	ごはん		○	冬瓜汁 鰯のスタミナ焼き 人参しりしり カスタード風クレープ		牛乳 鰯節 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鰯のスタミナ漬け ツナ	人参 冬瓜 長葱 人参 レモン	ごはん ごま油 砂糖 ごま カスタード風クレープ
2	水	ホット中華めん		250 ○	タンメン かぼちゃのみつがらめ(2こ)(乳) かくや		牛乳 豚肉 鶏ガラ ガラスープ なんと	にんにく 生姜 人参 玉葱 もやし キャベツ かぼちゃ たくあん きゅうり	ホ華ッめとん 油 ごま油 油 砂糖 バター ごま油 ごま
3	木	ごはん	※ドレッシング	○	ポークハヤシライス(乳) オムレツ(卵) グリーンサラダ ベーコンとチンゲン菜のスープ		牛乳 豚肉 ガラスープ オムレツ	生姜 にんにく 人参 玉葱 エリンギ トマト 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん 油 小麦粉 バター ハヤシルー コーンクリーミードレッシング
4	金	子供パン		250 ○	照り焼きハンバーグ 野菜のカレーソテー		牛乳 ベーコン 鶏ガラ ハンバーグ ハム	生姜 にんにく 人参 玉葱 とうもろこし チンゲン菜	子供パン 砂糖 澱粉 油
7	月	ちらし寿司	※ソース	○	七タ汁 星型コロケ ちらし寿司の具 冷凍みかん		牛乳 鰯節 昆布 鶏肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 鰯節	人参 玉葱 小松菜 人参 竹の子 椎茸 蓮根 絹さや みかん	酢めし うーめん 星型コロケ 油 油 砂糖
8	火	ごはん		○	なすのごま汁 白身魚の葱ソースかけ 豚肉と白滝の炒め物		牛乳 鶏肉 鰯節 豆腐 味噌 白身魚源粉付 豚肉	人参 玉葱 長なす 長葱 生姜 にんにく 生姜 長葱 生姜 人参 白滝 絹さや	ごはん 油 ごま 油 砂糖 澱粉 油 砂糖
9	水	地粉うどん	※醤油	250 ○	肉うどん いかの黄金焼き キャベツときゅうりのお浸し		牛乳 昆布 鰯節 豚肉 油揚げ いか	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長葱 小松菜 人参 キャベツ きゅうり	う地と粉ん 澱粉 砂糖
10	木	ごはん		○	沢煮焼 うまBBQ豚ピーマン丼 つば漬け		牛乳 鰯節 昆布 豚肉 かまぼこ 豚肉	人参 ぎぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば にんにく 人参 玉葱 りんご ピーマン つば漬け きゅうり	ごはん 油 砂糖 澱粉
11	金	ラタトゥイユの Pasta(補)スティックパン	※ドレッシング	250 ○	ラタトゥイユの Pasta 鶏肉の塩麹唐揚げ イタリアンサラダ		牛乳 ベーコン 鶏ガラ 鶏肉の塩麹漬け	にんにく 人参 玉葱 セロリー 長なす ズッキーニ エリンギ トマト 人参 とうもろこし きゅうり	バスンティイック マカロニ 油 オリーブ油 砂糖 澱粉 油 イタリアンドレッシング
14	月	キムチごはん		○	若布スープ ポークしゅうまい(3こ) キムチごはんの具		牛乳 鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ 若布 ポークしゅうまい 焼豚 なんと	玉葱 竹の子 長葱 キムチ あさつき	ごはん ごま油 ごま 油 ごま油
15	火	コッペパン	※ドレッシング	250 ○	富士見ボールスープ ピーンズミートサンド もやしのサラダ		牛乳 鶏ガラ 鶏肉 富士見ボール 豚肉 鶏肉 大豆	人参 玉葱 生姜 絹さや にんにく 玉葱 トマト もやし 人参 きゅうり	コッペパン 春雨 油 砂糖 澱粉 塩ドレッシング
16	水	麦ごはん		コーヒーマルク	夏野菜カレー(乳) 焼きフランクフルト キャベツの福神和え		ミョルック 豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ フランクフルト	生姜 にんにく 人参 玉葱 長なす ズッキーニ トマト かぼちゃ りんご キャベツ 福神漬け	麦ごはん 油 カレールー 小麦粉 バター
計12回		●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。						平均	中学生 熱量(kcal) 829kcal たんぱく質(g) 34.5g

献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
- パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

- 献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881
- 太字の食品名は富士見市で採れたものです。
- ※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地については、裏面の一覧表をご覧ください。

給食だより

これから夏本番、気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいに浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



夏野菜を食べよう



夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。給食でもラタトゥイユの Pasta や夏野菜カレーなどにたくさんの夏野菜を使っています。旬の野菜は価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



■概要■

日時:令和7年8月1日(金)午前10時~午後2時(受付:午前9時45分~)
場所:ピアザ☆ふじみ(東武東上線ふじみ野駅東口から徒歩1分)
対象:市内在住の小学生(3年生以上)及び中学生とその保護者
参加費:1人300円(材料・保険代)※おつりのないよう持参をお願いします
持ち物:エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具、水筒などの飲み物
定員:10組(応募者多数の場合は抽選とし、結果については後日通知いたします。)

■調理メニュー■

ごはん、ABCスープ、豚肉のマヨごまソテー、富士見サラダ、フルーツポンチ

■申込方法■

電話または市ホームページの応募フォームから、お申込みください。
締切:7月8日(火)まで(電話は午前9時から午後5時までの時間帯)
※電話申込時には、①参加者名(親・子ともに)、②お子様の学年、
③住所、④連絡のつく電話番号をお伝えください。
※アレルギーをお持ちのお子様は、お申込みの事前にご相談ください。



応募フォームはこちらから

学校給食の人気メニューを作ろう♪
☆親子クッキング教室☆



夏休み特別企画!子供たちが普段食べている給食の人気メニューを親子で作しましょう!

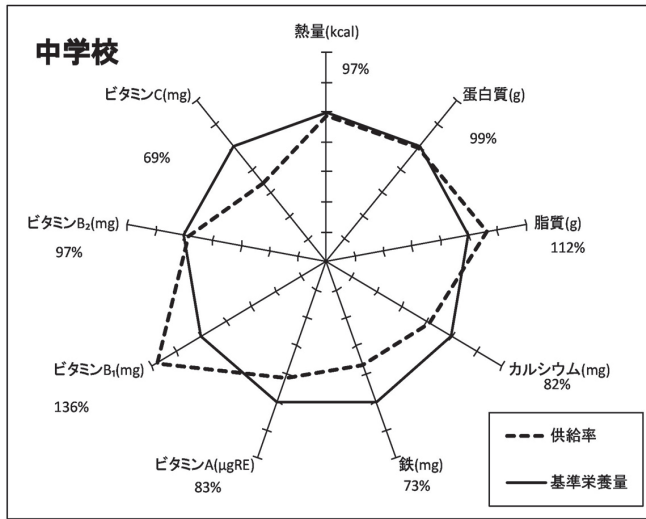
申込先・お問合せ先

富士見市学校給食センター

電話 049-252-2881

FAX 049-252-2884

令和6年度学校給食栄養状況(年平均)



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
基準量	830	32.5	25.0	450	4.5	258	0.42	0.55	35
供給量	806	33.9	25.9	368	3.3	248	0.68	0.58	24

令和6年度は、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンCの栄養価に不足がみられました。その中で不足量が多いビタミンCについては、キャベツなどの葉物の野菜や果物などをより多く取り入れていきたいと思ひます。また、カルシウムについては今後も体内への吸収率のよい乳製品を中心とします。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれる、骨ごと食べられる魚の献立や小魚、地場産物でもある小松菜を使用した献立を積極的に取り入れていきます。鉄については、鉄が多く含まれている小松菜、ほうれん草などの葉物類、若布やひじきなどの海藻類、大豆製品などの豆類を積極的に使用し、子供たちに食べやすい形で提供していきます。ビタミンAについては、にんじんなどの緑黄色野菜や肉類をより多く取り入れられるようにしていきます。

【給食の食材予定産地のお知らせ】
給食食材の使用予定地一覧表（7月分）

《生鮮食品》（肉・魚・野菜・果物等）

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
豚肉	青森			にんじん	千葉	茨城	
鶏肉	宮崎・鹿児島・熊本・岩手・茨城			玉ねぎ	栃木	群馬	
星形コロッケ	北海道			きゅうり	埼玉	福島	
鯿のスタミナ漬け	佐賀（最終加工地は東京）			長ねぎ	茨城	千葉	
いか（切身）	ペルー（最終加工地は東京）			小松菜	三芳町		
星形かまぼこ	アメリカ・ロシア（最終加工地は滋賀）			冬瓜	愛知		
太刀魚フライ	ニュージーランド（最終加工地は千葉）			エリンギ	長野		
ポークシュウマイ	豚肉：群馬・北海道・埼玉 玉ねぎ：北海道・佐賀・群馬・茨城・愛知・秋田			チンゲン菜	茨城	埼玉	
ツナ（水煮）	中西部太平洋（最終加工地は静岡）			あさつき	茨城	静岡	
白身魚澱粉付き	ロシア（最終加工地は埼玉）			トマト	埼玉	栃木	
ハム	千葉	群馬		キャベツ	群馬		
水煮レンコン	山口	徳島		セロリー	長野		
ホールコーン	北海道			長なす	群馬	茨城	
ぶなしめじ	長野			にんにく	山形	香川	
ピーマン	茨城			生姜	熊本	高知	
糸みつば	千葉			かぼちゃ（スライス）	茨城		
ズッキーニ	長野			かぼちゃ（角切り）	茨城		

《主食・牛乳》

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
米	富士見市			小麦粉（蒸し中華麺）	輸入	埼玉県内	
小麦粉（パン）	埼玉県内	輸 入		牛乳（西武酪農乳業）	埼玉県内		
小麦粉（うどん）	埼玉県内						

《その他 4月～7月までの使用》

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
鶏ガラ	日本			いんげん	北海道		
ガラスープ	日本			カットいんげん	北海道		
小麦粉	埼玉			絹さや	愛知・三重・和歌山・静岡・長野		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			茹で干し大根	宮崎		
大豆	北海道			竹の子水煮	大分	福岡	熊本
富士見メンチカツ	青森・群馬・富士見市・北海道			トマト水煮缶	愛知	岐阜	北海道
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			レモン果汁	瀬戸内		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			きくらげ	大分		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			むきえび	インド		
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田	岩手	せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
干椎茸	山梨	群馬		ハム	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		ベーコン	愛媛	鹿児島	
とうもろこし	北海道			澱粉	北海道		
枝豆	北海道			切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	もやし	埼玉		
粗挽きウインナー	埼玉	群馬	茨城	大豆もやし	栃木		
焼き豚	茨城			冷凍みかん	愛媛		