10月分こんだて予定表

《中学校》
令和８年度

※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	献立 主食	献立 つけるもの かけるもの	献立 牛乳	献立 おかず	箸	食品名 主に体を作る	食品名 主に体の調子を整える	食品名 主に力や熱のもとになる
1	木	黒パン	※ソース	○	秋野菜のミネストローネ えびカツ カラフルソテー		牛乳 鶏肉　鶏ガラ えびカツ ベーコン	にんにく　セロリー　人参　玉葱 トマト　舞茸　かぶ 人参　とうもろこし　いんげん	黒パン 油 油
2	金	ごはん	※ドレッシング	○	すいとん汁 豚肉の甘辛炒め こんにゃくサラダ		牛乳 鰹節　鶏肉 豚肉	人参　大根　ごぼう　白菜　長葱 生姜 こんにゃく　きゅうり　キャベツ	ごはん すいとん 油　砂糖　ごま　澱粉 塩ドレッシング
5	月	ごはん	※ソース	○	米粉めんとかぶのスープ 富士見メンチカツ かくや		牛乳 鶏肉　鶏ガラ **富士見メンチカツ**	人参　玉葱　かぶ　水菜 たくあん　きゅうり	ごはん 油　米粉めん 油 ごま油　ごま
6	火	ごはん	※ドレッシング	○	ごま味噌汁 鰺のさんが焼き もやしのサラダ		牛乳 鰹節　豚肉　豆腐　**味噌** 鰺のさんが焼き　鰹節	人参　玉葱　椎茸　長葱 生姜 もやし　人参　きゅうり	ごはん ごま 砂糖　澱粉 野菜和風ドレッシング
7	水	地粉うどん		○	カレー南蛮 (乳) たこ焼き こんにゃく炒め		牛乳 鰹節　豚肉　なると　油揚げ たこ焼き 焼豚	人参　玉葱　長葱 生姜　人参　こんにゃく　とうもろこし　小松菜	地粉うどん カレールー　砂糖　澱粉 油 ごま油　砂糖　澱粉
8	木	いちご食パン	※ドレッシング(卵)	○	白菜ときのこのクリーム煮 (乳) 焼きハム きゅうりとコーンのサラダ		牛乳 鶏肉　ガラスープ　スキムミルク　チーズ ハム	人参　玉葱　しめじ　エリンギ　白菜 とうもろこし　きゅうり	食パン いちごジャム 油　小麦粉　バター　生クリーム ソイドレッシング
9	金	豆じゃこごはん		○	ぼっかけ汁 がんす 豆じゃこごはんの具		牛乳 鰹節　昆布　鶏肉 がんす ちりめんじゃこ　油揚げ　鰹節　大豆	人参　ごぼう　椎茸　長葱 生姜　枝豆	ごはん 里芋 油 油　ごま油
13	火	ごはん	※ドレッシング	○	なめこの味噌汁 鶏肉の照焼き 根菜サラダ		牛乳 鰹節　油揚げ　豆腐　**味噌** 鶏肉	人参　大根　なめこ　長葱 生姜 ごぼう　人参　とうもろこし	ごはん 砂糖 ごまドレッシング
14	水	焼きそば (補)スティックパン	※ドレッシング	○	焼きそば ミートオムレツ (卵) ビーンズサラダ		牛乳 豚肉　なると　のり ミートオムレツ 大豆	人参　玉葱　竹の子　キャベツ　もやし 枝豆　きゅうり	スティックパン 蒸し中華麺　油 コーンクリーミードレッシング
15	木	ごはん		○	中華スープ 黒豚バオズ（２こ） わかめ炒め みかんゼリー		牛乳 鶏ガラ　鶏肉　なると 黒豚バオズ 豚肉　若布	人参　玉葱　竹の子　長葱 生姜　人参　長葱	ごはん ごま油 ごま油　砂糖 みかんゼリー
16	金	舞茸ごはん		○	えび団子入りすまし汁 鰹のおろしソースかけ 舞茸ごはんの具		牛乳 鰹節　昆布　豆腐　えびボール　もずく かつお澱粉付　鰹節 鶏肉　油揚げ	玉葱　小松菜 大根 人参　白滝　舞茸	ごはん 油　砂糖 油　砂糖
19	月	ごはん		○	切干大根の味噌汁 鯖の塩焼き つぼ漬け		牛乳 ベーコン　鰹節　豆腐　**味噌** 鯖	人参　玉葱　切干大根　長葱　生姜 つぼ漬け　きゅうり	ごはん
20	火	ごはん	※ソース	○	富士見ボールのすまし汁 里芋コロッケ ごぼうの味噌炒め		牛乳 鰹節　昆布　鶏肉　豆腐 **富士見ほうれん草ボール** **味噌**	玉葱　竹の子　しめじ　長葱 ごぼう	ごはん 里芋コロッケ　油 油　砂糖　ごま
21	水	ホット中華麺	※ドレッシング	○	塩麹ラーメン 中華ラビオリ 海藻サラダ		牛乳 豚肉　鶏ガラ 中華ラビオリ 海藻ミックス	生姜　にんにく　人参　玉葱　キャベツ 長葱　小松菜 とうもろこし　きゅうり	ホット中華麺 油　塩麹　砂糖　ごま油 油 中華ドレッシング
22	木	麦ごはん		○	カレー (乳) 焼きフランクフルト フルーツ杏仁		牛乳 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　りんご 黄桃　白桃　パイン	麦ごはん 油　じゃが芋　小麦粉　バター　カレールー ゼリー　杏仁豆腐
23	金	セルビアこんだて ピタパン		○	スラダック・クプス・サ・メソム セルビア風ミートボール（３こ） チョルバスト・バスリ		牛乳 豚肉　鶏ガラ 肉だんご ベーコン　大豆　白いんげん豆	セロリー　人参　玉葱　キャベツ トマト　パセリ にんにく　玉葱 にんにく　枝豆	ピタパン オリーブ油 油　砂糖　澱粉 オリーブ油
26	月	キムチごはん		○	沢煮椀 かに玉 (卵) キムチごはんの具		牛乳 鰹節　昆布　豚肉　かまぼこ かに玉　鰹節 焼豚　なると	人参　ごぼう　椎茸　竹の子　しめじ　糸みつば キムチ　あさつき	ごはん 砂糖　澱粉 油　ごま油
27	火	ごはん	※ソース ※醤油	○	国清汁 太刀魚フライ 小松菜のおひたし		牛乳 鰹節　油揚げ　**味噌** 太刀魚フライ	人参　ごぼう　こんにゃく　切干大根　長葱 もやし　人参　小松菜	ごはん 里芋 油
28	水	地粉うどん	※ドレッシング	○	肉うどん しゃくし菜まん グリーンサラダ		牛乳 昆布　鰹節　豚肉　油揚げ しゃくし菜まん	人参　玉葱　椎茸　こんにゃく　長葱　小松菜 枝豆　キャベツ　きゅうり	地粉うどん 澱粉 和風ドレッシング
29	木	バーガーパン		○	ABC スープ デミグラスハンバーグ コーンと枝豆のソテー		牛乳 ベーコン　鶏肉　鶏ガラ ハンバーグ　デミグラスソース	にんにく　人参　玉葱　トマト　パセリ 枝豆　とうもろこし	バーガーパン マカロニ 砂糖　澱粉 油
30	金	ごはん	※ドレッシング	飲むヨーグルト	ハヤシシチュー (乳) 豆乳コロッケ フレンチサラダ		飲むヨーグルト 豚肉　ガラスープ　スキムミルク	生姜　にんにく　人参　玉葱　トマト キャベツ　人参　きゅうり	ごはん 油　じゃが芋　小麦粉　バター　ハヤシルー 豆乳コロッケ　油 フレンチドレッシング

計21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。●毎日、先割れスプーンもしくはフォークが付きます。

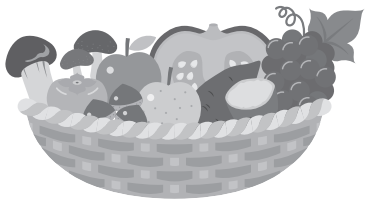
平均	中学生
熱量（kcal）	798 kcal
蛋白質（g）	32.0g

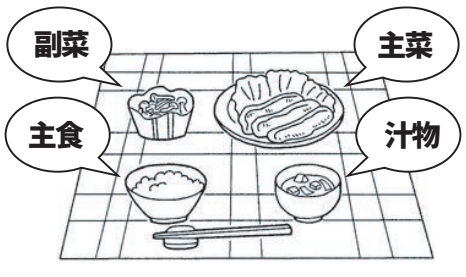
献立表のアレルギー表示
●(卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。●そばの使用はありません。
●パンは、同一工場内において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

●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。

10月給食だより　～知っておきたい！献立の基本～

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。





献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食　米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜　魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜　野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物　みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

成長期に大切な　バランスよくとろう！　たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。