



10月分こんだて予定表

《小学校》 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。
原材料の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」

富士見市学校給食センター

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

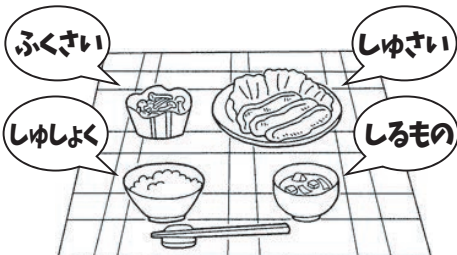
日曜日	曜日	献立			はし	食品名						
		主食	ふけるもの	牛乳		おかず	主に体を作る		主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		
1	木	黒パン		○		牛乳	とり肉 とりガラ フランクフルト ベーコン	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト まいたけ かぶ にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし いんげん	黒パン 油 油 さとう			
2	金	ごはん	※ドレッシング	○		牛乳	かつおぶし とり肉 がんす	にんじん 大根 ごぼう 白さい 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 油 しおドレッシング			
5	月	ごはん		○		牛乳	とり肉 とりガラ とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ 水な しょうが たくあん きゅうり	ごはん 油 こめこめん さとう ごま油 ごま			
6	火	ごはん	※ドレッシング	○		牛乳	かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ かつおでんぶんつき かつおぶし	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 大根 もやし にんじん きゅうり	ごはん 油 さとう 野さい和風ドレッシング			
7	水	地ごなうどん		○		牛乳	かつおぶし ぶた肉 なた 油あげ 黒ふたバオズ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし 小松な	地ごなうどん ごま油 さとう でんぶん			
8	木	いちご食パン	※ソース ※ドレッシング	○		牛乳	とり肉 ガラスープ スキムミルク チーズ えびカツ	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ 白さい とうもろこし きゅうり	食いちごパン 油 小麦こ バター 生クリーム 油 ソイドレッシング			
9	金	豆じゃこごはん		○		牛乳	かつおぶし こんぶ とり肉 あじのさんがやき かつおぶし ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし 大豆	にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが しょうが えだ豆	ごはん 油 里いも さとう でんぶん 油 ごま油			
13	火	ごはん	※ソース ※ドレッシング	○		牛乳	かつおぶし 油あげ とうふ みそ	にんじん 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし	ごはん 油 里いもコロッケ ごまドレッシング			
14	水	やきそば ⑬ スティックパン	※ドレッシング	○		牛乳	ぶた肉 なた のり ミートオムレツ ビーンズサラダ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし えだ豆 きゅうり	スティック 油 むし中かめん コーンクリームドレッシング			
15	木	ごはん		○		牛乳	とりガラ とり肉 なた ぼうぎょうさ ぶた肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ しょうが にんじん 長ねぎ	ごはん 油 里いも ごま油 さとう みかんゼリー			
16	金	まいたけごはん		○		牛乳	かつおぶし こんぶ とうふ えびボール もずく 赤魚のゆうあんづけ とり肉 油あげ	玉ねぎ 小松な にんじん しらたき まいたけ	ごはん 油 さとう			
19	月	ごはん	※ソース	○		牛乳	ベーコン かつおぶし とうふ みそ たちうおフライ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが つぼづけ きゅうり	ごはん 油			
20	火	ごはん		○		牛乳	かつおぶし こんぶ とり肉 とうふ 富士見ほうれん草ボール さば みそ	玉ねぎ 竹の子 しめじ 長ねぎ ごぼう	ごはん 油 さとう ごま			
21	水	ホット中かめん	※ドレッシング	○		牛乳	ぶた肉 とりガラ かにたま かつおぶし 海そうミックス	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松な とうもろこし きゅうり	ホット中かめん 油 塩こうじ さとう ごま油 さとう でんぶん 中かドレッシング			
22	木	むぎごはん		○		牛乳	ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご おうとう はくとう バイン	むぎごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー 豆にゅうコロッケ 油 あんにんどうふ ゼリー			
23	金	 セルビア こんだて ピタパン		○		牛乳	ぶた肉 とりガラ ハンバーグ ベーコン 大豆 白いんげん豆	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト バセリ にんにく 玉ねぎ にんにく えだ豆	ピタパン 油 オリーブ油 パン 油 さとう でんぶん オリーブ油			
26	月	キムチごはん		○		牛乳	かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ 富士見メンチカツ やきぶた なた	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 しめじ 糸みつば キムチ あさつき	ごはん 油 里いも 油 中かめん 油 ごま油			
27	火	ごはん	※しょうゆ	○		牛乳	かつおぶし 油あげ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく 切ほし大根 長ねぎ しょうが もやし にんじん 小松な	ごはん 油 里いも 油 さとう ごま でんぶん			
28	水	地ごなうどん	※ドレッシング	○		牛乳	こんぶ かつおぶし ぶた肉 油あげ たこやき グリーンサラダ	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ 小松な えだ豆 キャベツ きゅうり	地ごなうどん 油 でんぶん 和風ドレッシング			
29	木	バーガーパン	※ソース	○		牛乳	ベーコン とり肉 とりガラ 白身魚フライ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト バセリ えだ豆 とうもろこし	バーガーパン 油 マカロニ 油			
30	金	ごはん	※ドレッシング	○		牛乳	ぶた肉 ガラスープ スキムミルク ハム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり	ごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター ハヤシルー 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。 ●⑬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	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	低学年 586 kcal 24.7 g	中学年 640 kcal 26.5 g	高学年 701 kcal 28.5 g

献立表のアレルギー表示

- ⑬は鶏卵・うずらの卵、⑭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。

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。

●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。

バランスよくとろう！ 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. 苦手な食べ物のなか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。

