

《中学校》

令和8年度



6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

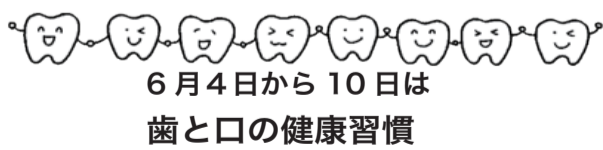
富士見市学校給食センター

日曜日	献立	主食	つけるもの かけるもの	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月	ごはん	※ソース	○	沢煮椀 太刀魚フライ かきや		牛乳 鯉節 昆布 豚肉 かまぼこ 太刀魚フライ	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば	ごはん 油 ごま油 ごま		
2火	若布ごはん		○	豚汁 さつま揚げの生姜醤油かけ 白滝のつるつる炒め		牛乳 鯉節 豚肉 豆腐 味噌 さつま揚げ 鯉節 ベーコン	人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 人参 もやし 白滝 とうもろこし 小松菜	若布 じゃが芋 油 砂糖 澱粉 砂糖 ごま油 澱粉		
3水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	塩麴ラーメン 中華ラビオリ こがねもやし		牛乳 豚肉 鶏ガラ 中華ラビオリ	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長葱 もやし	中華 油 塩麴 砂糖 ごま油 油 油 中華ドレッシング		
4木	フラワーロール	※ドレッシング	○	ベーコンと小松菜のスープ デミグラスハンバーグ こんにゃくサラダ		牛乳 ベーコン 鶏ガラ ハンバーグ デミグラスソース	生姜 にんにく 人参 玉葱 とうもろこし 小松菜 こんにゃく キャベツ きゅうり	ロー 砂糖 澱粉 塩ドレッシング		
5金	かみかみごはん	※ソース	○	ポテトボールスープ 豆乳コロッケ かみかみごはんの具		牛乳 鯉節 昆布 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 鯉節 昆布 大豆	人参 玉葱 小松菜 ごぼう	ごはん ポテトボール 豆乳コロッケ 油 油 砂糖		
8月	ごはん	※ドレッシング	○	切干大根の味噌汁 鯉のさんが焼き 海藻サラダ		牛乳 ベーコン 鯉節 豆腐 味噌 鯉のさんが焼き 鯉節 海藻ミックス	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 生姜 とうもろこし きゅうり	ごはん 砂糖 澱粉 和風ドレッシング		
9火	キムタクごはん		○	米粉めんとかぶのスープ 棒ぎょうざ キムタクごはんの具		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 棒ぎょうざ	人参 玉葱 かぶ 水菜	ごはん 油 米粉めん 油 ごま油		
10水	ソフトめん	※ドレッシング	○	肉味噌 いかのガーリック焼き アスパラサラダ 冷凍みかん		牛乳 豚肉 鶏肉 鯉節 味噌 いか	人参 キムチ たくあん あさつき 生姜 人参 玉葱 椎茸 小松菜 にんにく アスパラガス キャベツ 赤ピーマン みかん	ソフト 油 砂糖 澱粉 ソイドレッシング		
11木	学校総合体育大会（入間東部大会）のため、給食はお休みです。									
12金	学校総合体育大会（入間東部大会）のため、給食はお休みです。									
15月	ごはん		○	富士見かぶだんご汁 富士見メンチカツ ごぼうの味噌炒め		牛乳 鯉節 昆布 鶏肉 油揚げ 富士見かぶボール 富士見メンチカツ 味噌	人参 玉葱 竹の子 生姜 長葱 ごぼう	ごはん 油 油 砂糖 ごま ワントン ごま油		
16火	ごはん		○	ワントンスープ 黒豚バオズ（2こ） こんにゃく炒め		牛乳 鶏ガラ 豚肉 なたと 黒豚バオズ 焼豚	人参 竹の子 もやし 長葱 生姜 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 澱粉		
17水	焼きそば 子供パン	※ドレッシング	○	焼きそば ミートオムレツ きゅうりとコーンのサラダ		牛乳 豚肉 なたと のり ミートオムレツ	人参 玉葱 竹の子 キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	パン 蒸し中華めん 油 コーンクリームドレッシング		
18木	麦ごはん		○	カレー 焼きソーセージ キャベツの福神和え		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ポークソーセージ	人参 玉葱 りんご 福神漬け キャベツ	麦 じゃが芋 マカロニ バター カレールー		
19金	ねじりパン		○	ミネストローネ 豆腐ナゲット（3こ） コーンと枝豆のソテー		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ 枝豆 とうもろこし	パン じゃが芋 マカロニ 豆腐ナゲット 油		
22月	ごはん		○	なめこの味噌汁 鯖の塩焼き つば漬け		牛乳 鯉節 油揚げ 豆腐 味噌 鯖	人参 大根 なめこ 長葱 つば漬け きゅうり	ごはん		
23火	ごはん	※ドレッシング	○	かまぼこのすまし汁 なすの味噌豚丼 ごぼうサラダ あじさいゼリー		牛乳 鯉節 昆布 かまぼこ 豆腐 豚肉 味噌	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 にんにく 生姜 玉ねぎ 長なす 長葱 ごぼう 人参 きゅうり	ごはん 油 砂糖 澱粉 野菜和風ドレッシング あじさいゼリー		
24水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	マーボーラーメン 富士見ぎょうざ（3こ） もやしのサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 味噌 富士見ぎょうざ	生姜 にんにく 人参 竹の子 椎茸 長葱 もやし 人参 きゅうり	中華 ごま油 砂糖 澱粉 ラー油 ごまドレッシング		
25木	黒パン	※ソース ※ドレッシング	○	ABCスープ えびカツ ピーンズサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ えびカツ 大豆	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ 枝豆 きゅうり	黒 マカロニ 油 イタリアンドレッシング		
26金	人参おかかごはん		○	根菜汁 ほうれん草入り厚焼き玉子 人参おかかごはんの具		牛乳 鯉節 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 鯉節	人参 大根 ごぼう こんにゃく 生姜 長葱 人参	ごはん 油 ごま		
29月	ごはん		○	豆腐と若布の味噌汁 鯉の竜田揚げ きんぴらごぼう		牛乳 鯉節 昆布 油揚げ 豆腐 若布 味噌 鯉の竜田揚げ	人参 えのき 長葱 人参 ごぼう	ごはん 油 ごま油 砂糖		
30火	ごはん		○	ハヤシチュー 鶏肉のレモン焼き フルーツポンチ		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト レモン 黄桃 バイン 白桃	ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター ハヤシルー 砂糖 さくらんぼゼリー ゼリー		
計20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 熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	中学生 794kcal 31.4g

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。

給食だより



6月4日から10日は
歯と口の健康習慣

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

かみこたえのあるものを食べよう!

かみこたえのあるものとは、かたいものや繊維質の多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみみだめなものです。
～6月のかみこたえのある献立～
5日(金) かみかみごはん・10日(水) いかのガーリック焼き・15日(月) ごぼうの味噌炒め・23日(火) ごぼうサラダ・29日(月) きんぴらごぼう