

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。
加工品が一番多いところに含まれています。

《小学校》

令和8年度



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	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	水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	塩こうじラーメン 黒ぶたバオズ（2こ） 根さいサラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ 黒ぶたバオズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし	中ホ かッ めト ん	油 塩こうじ さとう ごま油 ごまドレッシング			
2	木	ロールパン	※ドレッシング	○	具だくさん！トマトスープ！ いかのパプリカあげ カラフルサラダ 冷凍みかん		牛乳 ベーコン とりガラ いか	にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 トマト えだ豆 にんにく とうもろこし にんじん きゅうり みかん	ロー ール パン	でんぶん 油 しおドレッシング			
3	金	ごはん		○	豆にゆうみそ汁 シイラのガーリックやき 切ぼし大根のもの		牛乳 ベーコン ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ とうにゅう シイラのガーリックづけ かつおぶし さつまあげ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 切ぼし大根 えだ豆	ご は ん	油 さとう			
6	月	ごはん	※ドレッシング	○	春雨スープ ピリからキムチビンバ もやしのナムル		牛乳 とりガラ とり肉 かまぼこ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ にんにく しょうが キムチ にんじん もやし きゅうり	ご は ん	春さめ ごま油 さとう でんぶん ナムルドレッシング			
7	火	セタこんだて 五目ずし	※ソース	○	たなばた汁 星がたコロッケ 五目ずしのぐ セタゼリー		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ とり肉 油あげ かつおぶし	にんじん 玉ねぎ オクラ 小松な にんじん しいたけ 竹の子 れんこん えだ豆	す め し	うーめん 星がたコロッケ 油 油 さとう セタゼリー			
8	水	地ごなうどん		○	なすのいなかうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） こんにやくいため		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 油あげ やきぶた	にんじん 玉ねぎ しめじ なす 長ねぎ かぼちゃ しょうが にんじん こんにやく とうもろこし 小松な	う地 どご な	油 さとう バター ごま油 さとう でんぶん			
9	木	子どもパン		コーヒ ミルク	夏野菜スープ ハンバーグの BBQ ソースかけ ホットポテトカレー風み		ミ コ ル ク ヒ とり肉 とりガラ ハンバーグ ハム	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ トマト にんにく 玉ねぎ りんご えだ豆	パ 子 ン ド モ	油 さとう 油 じゃがいも			
10	金	小松菜じゃこ ごはん		○	ぶた肉とわかめのみそ汁 あじのあまからだれかけ 小松なじゃこごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 とうふ わかめ みそ あじでんぶんつき ちりめんじゃこ かつおぶし 油あげ	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが しょうが にんじん ごぼう 小松な	ご は ん	油 さとう でんぶん 油 ごま			
13	月	ごはん	※ドレッシング	○	マーボーあつあげ にらまんじゅう（2こ） 中かサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とりガラ とうふあげ みそ にらまんじゅう	しょうが にんにく 竹の子 しいたけ 長ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	ご は ん	油 さとう ラー油 でんぶん 中かドレッシング			
14	火	デニッシュパン		○	富士見ボールスープ ハムカツ コーンと枝豆のソテー		牛乳 とり肉 とりガラ 富士見ほうれん草ボール ハムカツ	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ えだ豆 とうもろこし	パ デ ン ニ ッ シ ユ	春さめ 油 油			
15	水	むぎごはん		○	夏野さいカレー とうふナゲット（2こ） フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ とうふナゲット	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ なす りんご おうとう はくとう パイン	ご む は ぎ ん	油 カレールー 小麦こ バター きよほうゼリー ゼリー			
計 11 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。 ●毎日、先割れスプーンもしくはフォークが付きます。								平 均		低学年	中学年	高学年
										熱量（kcal）	610kcal	670kcal	738kcal
										たんぱく質（g）	25.5g	27.5g	29.8g

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。

7月給食だより

夏も本番になり、だいぶ気温も高くなってきました。

今月は、「夏バテ予防の食事で元気に過ごそう!」のテーマのもと献立をたて、夏に旬の野菜やスタミナのつく料理などを取り入れました。給食も食べて暑さに負けないように過ごしましょう。

今月の新メニュー ○にらまんじゅう ○シイラのガーリック焼き ○ホットポテトカレー風味

旬の食べ物
なす きゅうり
ズッキーニ かぼちゃ トマトなど



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



応募フォームは
こちらから

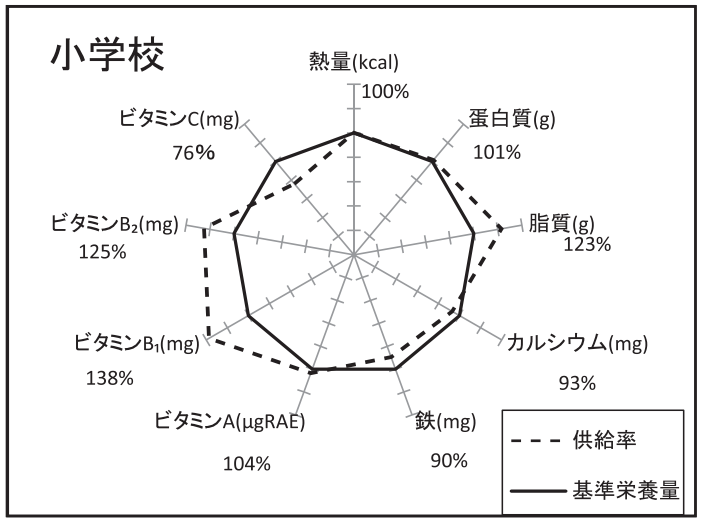
■概要■
日 時：令和8年7月31日(金) 午前10時～午後2時(受付：午前9時45分～)
場 所：ピアザ☆ふじみ(東武東上線ふじみ野駅東口から徒歩1分)
対 象：市内在住の小学生(3年生以上)及び中学生とその保護者
参加費：1人300円(材料・保険代)※おつりのないようにお願いします。
持ち物：エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具、水筒などの飲み物
定 員：10組(応募者多数の場合は抽選とし、結果については後日通知いたします。)

■調理メニュー■
コーンピラフ、レタスとトマトのスープ、鶏肉の塩麹焼き、かぶのサラダ、ゼリーポンチ

■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(水)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、お申込みの前にご相談ください。

●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(加工品を含む)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。

令和7年度学校給食栄養状況(年平均)



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(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	651	27.2	22.3	326	2.7	207	0.55	0.50	19

令和7年度は、特にカルシウム、鉄、ビタミンCの栄養価に不足がみられました。不足しがちのビタミンCは、令和6年度よりも4%供給率が上昇しました。

不足しているビタミンCについては、キャベツなどの葉物の野菜や果物、芋類などをさらに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、ほうれん草などや、大豆製品などの豆類、赤身の肉、魚などを積極的に使用し、子どもたちに食べやすい形で提供していきます。

多くなっている脂質につきましては、油の使用量等を見直していきたいと考えています。

7月分こんだて予定表									
《中学校》					※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。				
令和8年度					学校給食摂取基準				
					中学生				
					熱量 (kcal)				
					たんぱく質 (g)				
					830				
					34.2				
					富士見市学校給食センター				
日曜日		献立		箸	食品名				
		主食	つけるもの かけるもの		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	水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	塩麴ラーメン かぼちゃの蜜がらめ (2こ) (乳) 根菜サラダ	豚肉 鶏ガラ	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長葱 かぼちゃ ごぼう 人参 とうもろこし	中華めん	油 塩麴 砂糖 ごま油 油 砂糖 バター ごまドレッシング
2	木	ロールパン	※ドレッシング	○	具だくさん！トマトスープ！ ハンバーグのBBQソースかけ カラフルサラダ	ベーコン 鶏ガラ ハンバーグ	にんにく 人参 玉葱 大根 トマト 枝豆 にんにく 玉葱 りんご とうもろこし 人参 きゅうり	パンロール	油 砂糖 塩ドレッシング
3	金	ごはん		○	豆乳味噌汁 鰯の甘辛だれかけ 切干大根の煮物	ベーコン 豚肉 鰹節 豆腐 味噌 豆乳 鰯鰯粉付 鰹節 さつま揚げ	人参 玉葱 長葱 生姜 人参 切干大根 枝豆	ごはん	油 砂糖 澱粉 油 砂糖
6	月	ごはん	※ドレッシング	○	春雨スープ ピリ辛キムチビンパ もやしのナムル	鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ 豚肉	人参 玉葱 竹の子 長葱 にんにく 生姜 キムチ 人参 もやし きゅうり	ごはん	春雨 ごま油 砂糖 澱粉 ナムルドレッシング
7	火	七タ献立 五目寿司	※ソース	○	七タ汁 星型コロッケ 五目寿司の具 七タゼリー	鰹節 昆布 豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 鰹節	人参 玉葱 オクラ 小松菜 人参 椎茸 竹の子 蓮根 枝豆	酢めし	うめん 星型コロッケ 油 油 砂糖 七タゼリー
8	水	地粉うどん		○	なすの田舎うどん にらまんじゅう (2こ) こんにゃく炒め	鰹節 昆布 豚肉 油揚げ にらまんじゅう 焼豚	人参 玉葱 しめじ なす 長葱 生姜 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜	うどん	ごま油 砂糖 澱粉
9	木	子供パン		○	夏野菜スープ いかのパプリカ揚げ ホットポテトカレー風味	鶏肉 鶏ガラ いか ハム	玉葱 スズキーニ キャベツ トマト にんにく 枝豆	パ子ン供	澱粉 油 油 じゃが芋
10	金	小松菜じゃこ ごはん		○	豚肉と若布の味噌汁 シイラのガーリック焼き 小松菜じゃこごはんの具	鰹節 昆布 豚肉 豆腐 若布 味噌 シイラのガーリック漬け ちりめんじゃこ 鰹節 油揚げ	人参 玉葱 大根 長葱 生姜 人参 ごぼう 小松菜	ごはん	油 ごま
13	月	ごはん	※ドレッシング	○	マーボー厚揚げ 中華ラビオリ 中華サラダ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐揚げ 味噌 中華ラビオリ	生姜 にんにく 竹の子 椎茸 長葱 人参 きゅうり とうもろこし みかん	ごはん	油 砂糖 ラー油 澱粉 油 中華ドレッシング
14	火	デニッシュパン		○	富士見ポールスープ ツナマヨオムレツ (卵) コーンと枝豆のソテー	鶏肉 鶏ガラ 富士見ほうれん草ボール ツナマヨオムレツ	人参 玉葱 生姜 長葱 枝豆 とうもろこし	パデニッシュ	春雨 油
15	水	麦ごはん		○	夏野菜カレー (乳) ハムカツ フルーツポンチ	豚肉 ガラスープ スkimミルク チーズ ハムカツ	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト かぼちゃ なす りんご 黄桃 パイン 白桃	麦ごはん	油 カレールー 小麦粉 バター 油 巨峰ゼリー ゼリー
計11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)	835kcal
								たんぱく質 (g)	34g

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。

7月給食だより

夏も本番になり、だいぶ気温も高くなってきました。
今月は、「夏バテ予防の食事で元気に過ごそう!」のテーマのもと献立をたて、
夏に旬の野菜やスタミナのつく料理などを取り入れました。給食も食べて暑さに負けないように過ごしましょう。

今月の新メニュー ○にらまんじゅう ○シイラのガーリック焼き ○ホットポテトカレー風味

旬の食べ物
なす きゅうり
ズッキーニ かぼちゃ トマトなど



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りましょう!

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



応募フォームは
こちらから

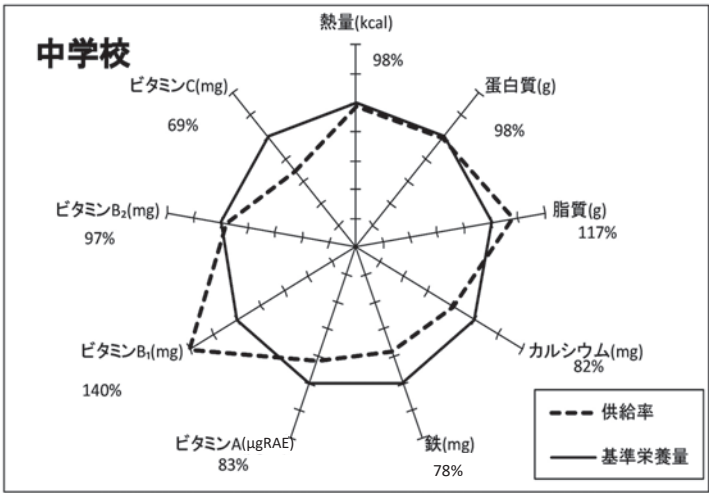
■概要■
日 時: 令和8年7月31日(金) 午前10時~午後2時(受付: 午前9時45分~)
場 所: ピアザ☆ふじみ (東武東上線ふじみ野駅東口から徒歩1分)
対 象: 市内在住の小学生(3年生以上)及び中学生とその保護者
参加費: 1人300円(材料・保険代)※おつりのないようお願いします。
持ち物: エプロン、三角さん、ふさん、手ふき、筆記用具、水筒などの飲み物
定 員: 10組(応募者多数の場合は抽選とし、結果については後日通知いたします。)
■調理メニュー■
コーンピラフ、レタスとトマトのスープ、鶏肉の塩麴焼き、かぶのサラダ、ゼリーポンチ
■申込方法■
電話または市ホームページの応募フォームから、お申込みください。
締切: 7月8日(水)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、お申込みの前にご相談ください。



富士見市マスコット
キャラクター
(ふわっぴー)

●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(加工品を含む)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。

令和7年度学校給食栄養状況(年平均)



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
基準量	830	34.2	23.1	450	4.5	300	0.50	0.60	35
供給量	812	33.5	27.0	367	3.5	250	0.70	0.58	24

令和7年度は、特にカルシウム、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。
不足しているビタミンCについては、キャベツなどの葉物の野菜や果物、芋類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、ほうれん草などや、大豆製品などの豆類、赤身の肉、魚などを積極的に使用し、子ども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を入れていきます。多くなっている脂質につきましては、油の使用量等を見直していきたいと考えています。

【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			じゃが芋	長崎	茨城	
鶏肉	岩手	青森		オクラ	群馬		
ハム	豚肉：千葉・群馬			かぼちゃ	茨城		
豆腐揚げ	大豆：埼玉			小松菜	川越		
豆乳	日本			トマト	千葉		
むき枝豆	北海道			にんじん	茨城	千葉	
切干大根	宮崎			キャベツ	群馬		
ホールコーン	北海道			きゅうり	茨城	埼玉	
パイン缶	沖縄			生姜	高知		
白桃缶	山形	青森		ズッキーニ	群馬	長野	
黄桃缶	山形			大根	青森		
シイラのガーリック漬	長崎			たまねぎ	千葉	淡路	
いか切身	ペルー（最終加工地は埼玉）			なす	茨城		
星型かまぼこ	タイ・ベトナム（最終加工地は千葉）			にんにく	青森		
カットさつま揚げ	タイ・インドネシア（最終加工地は福島）			長葱	茨城		
ちりめんじゃこ	静岡	兵庫		れんこん	茨城		
ハムカツ	ハム： 群馬、千葉			ぶなしめじ	長野		
鰯澱粉付き	タイ（最終加工地は神奈川）						
にらまん	豚肉：埼玉 にら：埼玉						

《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）	日本		
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			粗挽きウインナー	埼玉	群馬	茨城
ガラスープ	日本			竹の子水煮	九州		
小麦粉	三重			トマト水煮缶	愛知・岐阜・北海道・熊本・三重		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			レモン果汁	瀬戸内		
大豆	北海道			きくらげ	静岡		
富士見メンチカツ	富士見市	群馬	北海道	むきえび	インド（最終加工地は愛媛）		
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・アメリカ・富士見市（最終加工地は静岡）			焼き豚	茨城		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・アメリカ・富士見市（最終加工地は静岡）			ベーコン	埼玉	茨城	群馬
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田		澱粉	北海道		
干椎茸	山梨	群馬		切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		もやし	埼玉		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	いんげん	北海道		
冷凍みかん	静岡・愛知・熊本・和歌山						