

[献立予定表]

2025年 8・9月

富士吉田学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
29金	ひじきごはん	○	ひじき	おしりょうりきゅうしょく	こめ ごま あわ キヌア さとう ひえ	地産地消：こめ ゆうがお いんげん 御師料理とは、江戸時代から富士山をお参りする人を泊める「御師の家」で出された料理のことです。海の物と山の物をあわせた献立で富士登山の安全を願う気持ちがこめられています。
	さけのしおやき		さけ			
	ゆうがおのそばろに		とりにく	ゆうがお いんげん	こめあぶら さとう でんぶん	
	かぼちゃのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ こまつな		
1月	わかめおにぎり（小学生）	○	わかめ	ぼうさいきゅうしょく	こめ むぎ こめあぶら	地産地消：こめ 9月1日は防災の日です。災害が起きた時には、電気・水道・ガスは、使えないかもしれません。今日は、そんなものの時を体験するための給食です。家でも、3日分の備蓄品が備えてあるか、家族で話し合いましょう。
	おさかなソーセージ		たちうお たら ひめじ えそ まぐろ		でんぶん さとう	
	とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん しめじ こんにやく こまつな	こめあぶら じゃがいも	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
	バナナ（中学生）（生）			バナナ（生）		
2火	ごまパン	○	だっしゅふんにゆう		こむぎこ さとう ごま	地産地消：いちご たまねぎ フルーツポンチとは、数種類の果物にシロップと炭酸水を入れて食べるデザートです。今日は各クラスにペットボトルの炭酸水が届きますので、果物が入った食缶に炭酸水を入れてから配食してください。
	えびカツ		えび たら	たまねぎ	こめあぶら パンこ でんぶん 小むぎこ さとう あぶら	
	やきそばいり やさいソテー		ぶたにく	にんじん キャベツ	こめあぶら ちゅうかめん さとう	
	6しゅのやさいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	オリーブあぶら じゃがいも	
	なついちごの フルーツポンチ（生）		とうにゆう	いちご（生） もも みかん パイナップル りんごかじゅう ももかじゅう ぶどうかじゅう	さとう かんてん	
3水	ジョアブルーベリー	○	だっしゅふんにゆう	ブルーベリー	さとう	地産地消：こめ じゃがいも こうや豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させたものです。水でもどすとふわふわでおいしくなります。こうや豆腐はタンパク質やカルシウム、鉄分も多く含まれ、成長期のみなさんに食べてもらいたい食材です。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	さばのしおやき		さば			
	こうやどうふの たまごとじ		とりにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう	さとう	
	じゃがいものみそしる		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	
4木	なすいりミートソース スパゲティ	○	ぶたにく だいず	しょうが にんにく なす セロリー パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	オリーブあぶら ルウ スパゲティ	地産地消：ブルーベリー ヨーグルトのブルーベリーは市内の農家さんが育ててくれました。一番大きく、甘く実る時期に収穫してもらい、センターでジャムを手作りしました。
	チキンとやさいのスープ		とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう	こめあぶら	
	ブルーベリーヨーグルト		クリーム ヨーグルト	ブルーベリー ナタデココ もも パイナップル みかん	さとう	
5金	とうもろこしごはん	○		とうもろこし	こめ	地産地消：こめ ゆうがお 山梨県のとうもろこしの生産量は、全国5位です。甲府市中道地区の「ゴールドラッシュ、きみひめ」市川三郷町の「甘々娘」富士河口湖町の「恵味（めぐみ）」など人気のあるとうもろこしが作られています。
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	キャベツのおかかあえ		こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり		
	ゆうがおのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん ゆうがお えのきたけ こまつな ねぎ		
8月	げんまいいりりごはん	○		かみかみきゅうしょく	こめ げんまい	地産地消：こめ たまねぎ 今日は、かみかみ給食です。よくかんで食べるためには、一口で食べる量を口に運ぶ。汁で流し込まない。かみこたえのある食材（シーフード、根菜類、きのこ類、海藻類など）を日頃から心がけて食べるようにしてみましょう。
	とりにくのネギソースやき		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら	
	くきわかめとごぼうの いため		くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん	こめあぶら さとう ごま	
	たまねぎみそしる		にぼし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			
9火	ミルクパン	○	だっしゅふんにゆう れんにゆう		こむぎこ さとう	地産地消：じゃがいも 山梨県は、ぶどうの生産量全国第1位です。ぶどうの栽培は約1,300年前に始まったと伝えられています。県内で栽培されるぶどうは100種類をこえるといわれています。
	しろみざかなのフライ		パンガシウス（しろみざかな）		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす トマト ピーマン	オリーブあぶら さとう	
	なつやさいの カラフルスープ		とりにく	さやいんげん えだまめ あかピーマン きピーマン たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
	ぶどう（生）			ぶどう（生）		
10水	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	キムチ つぼづけ ねぎ	こめ こめあぶら ごまあぶら	地産地消：こめ 運動会や体育祭が近づいてきました。練習の成果を出すためには、①水分をしっかりとる②早寝早起きをする③朝ごはんをしっかり食べる。当日みなさんが力を発揮できるよう応援してます！
	ぎょうざ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	
	はるさめサラダ			レタス にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	にくだんごスープ		とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	ごまあぶら でんぶん あぶら	
11木	こどもパン	○	だっしゅふんにゆう		こむぎこ さとう	地産地消：ミニトマト 地元の農家さんは、小中学生の皆さんに新鮮でおいしいものを食べてもらいたいとの思いから、収穫の日や時間を給食の提供日に合わせて収穫してくださっています。感謝していただきます。
	チキンバジルやき		とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら	
	フルーツトマトのサラダ			レタス ブロッコリー きゅうり ミニトマト	ドレッシング	
	クリーム スーpsパゲティ		あさり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	オリーブあぶら スパゲティ バター ルウ	
12金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ かぼちゃ いかは、生きている時は白く透明でとれて時間がたつと赤や茶色に変わります。さらに時間がたつとまた白くなります。タウリンという栄養がつかれをいやしてくれます。
	なつやさいカレー		ぶたにく だっしゅふんにゆう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト りんご かぼちゃ えだまめ	こめあぶら ルウ	
	イカとブロッコリーの ソテー		いか	にんにく キャベツ ブロッコリー	こめあぶら	
	オレンジ（生）			オレンジ（生）		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
16 火	ステッキパン (クリームゴールド)	○	だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう クリームゴールド	地産地消：いんげん 「くいっこなりっこ」を知っていますか。山梨県の方言でいんげんが、たくさん採れることを表しています。「くいっこ」は食べるのが早い か、「なりっこ」は実るのが早い かという意味で、たくさん実り収穫が追いつかない様
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ペンネのコンソメソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ きピーマン ピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	ポトフ		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも	
17 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ ゆうが 周りの人と気持ちよく食事を するために、マナーを守ることは、大切なことです。正しい姿勢でたべていますか。正しく箸を持っていますか。正しく食器を持っていますか。楽しい給食の時間を過ごしましょう。
	ビビンバどんのぐ		ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう	こめあぶら さとう	
	もずくのスープ		なると もずく	にんじん たまねぎ とうもろこし ゆうがお チンゲンサイ		
	あんになどうふ		にゅうせいひん れんにゅう	もも みかん パイナップル	あんにな さとう	
18 木	はちみつパン	○	だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう はちみつ	梨は、日本最古の歴史書「日本書紀」にも書かれてあるほど古くから栽培されてきました。江戸時代には、江戸や大阪のような大きな町にも出荷され、とても人気の果物だったそうです。
	ポークケチャップ		ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら さとう	
	にんじんしりしり		まぐろ たまご	にんじん ピーマン	こめあぶら	
	abcスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
	なし (生)			なし (生)		
19 金	サンマめし	○	さんま かつおぶし	やまなしのきょうどりよりきゅうしょく ～さんまめ		地産地消：こめ 今日は郷土料理の「さんまめし」の紹介です。秋の収穫が終わった頃、中北地域の農家では、さんまを新米と一緒に炊き、収穫の喜びを祝ったそうです。
	ごもくあつやきたまご		たまご ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう	
	ちくぜんに		とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく さやえんどう	こめあぶら さといも さとう	
	すましじる		かつおぶし さばぶし なると とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ほうれんそう		
22 月	かつおフライ (ソース)	○	かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	秋分の日的前後3日をあわせた7日間を「彼岸」とい いご先祖様を供養し、おは ぎをお供えします。今日は ご先祖様のことをおもいな がら、おはぎを食べてくだ さい。
	いんげんのソテー		とりにく	とうもろこし あかピーマン いんげん	こめあぶら	
	にこみうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ きなこ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	うどん	
	おはぎ				もちごめ あずき さとう	
24 水	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：こめ まごわやさしい給食です。まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさい・椎茸(きのこ類) いも類の食材はみつかりましたか？ 日本で古くから食べられてきた食材で不足しがちな栄養素を補ってくれます。
	さけのしおやき		さけ			
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう	
	ごまじる		にぼし なまあげ みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ	ごま	
25 木	はいがまるパン	○	だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう はいが	今日のパンは胚芽パンです。 胚芽は米や麦の種の一部で新しい芽になる大事なところ です。胚芽は小さいけれど、ビタミンや鉄分など体に必要な栄養がはいっていて、元気な体を作ってくれます。
	てりやきチキン		とりにく		さとう	
	マカロニサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう クリーム だっしゅふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	バター ルウ	
26 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ じゃがいも 今日は、「さわら」という魚に片栗粉をまぶし、油で揚げてレモンしょうゆをかけました。給食センターで調理員さんが一つ一つ心をこめて作っています。レモンの酸味と香りが食欲をそそりますね。
	さわらの レモンしょうゆがけ		さわら	レモンかじゅう	でんぶん こめあぶら さとう	
	たくあんのあえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こねぎ	じゃがいも	
29 月	チキンライス	○	とりにく	たまねぎ にんじん	こめ こめあぶら	地産地消：こめ 今日はセルフオムライスです。チキンライスの上にたまごシートをのせてケチャップをかけてできあがりです。おいしそうにつく れましたか？
	オムライスシート (1しよくようケチャップ)		たまご		でんぶん さとう	
	グリーンサラダ			レタス とうもろこし ブロッコリー きゅうり	ドレッシング	
	キャベツのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	オリーブあぶら	
30 火	バターロール	○	だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	地産地消：じゃがいも 給食では、色々な「豆」を献立に取り入れています。 「豆」は栄養豊富で食物繊維も多く生活習慣病予防に良いといわれています。ふだんから豆を意識して食べ ましょう。
	とりにくのマーマレド ソース		とりにく	みかん オレンジ なつみかん	さとう	
	ほうれんそうとコーンの ソテー		ベーコン	ほうれんそう えだまめ とうもろこし	こめあぶら	
	ビーンズスープ		ぶたにく だいず あかいんげん まめ	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ	こめあぶら じゃがいも さとう	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業(教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業)として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。)