

[献立予定表]

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	
1月	ごはん	○	にししょう6-2 ふるやまりょうさんのこんだて		こめ	地産地消：こめ だいこん 今日の献立は西小6年古山稜さんの献立です。乾物の切り干し大根を使ったり、汁ものに豆腐や7種類もの野菜が使われていて野菜が多くとれるバランスの良い献立です。	
	ぶたにくしょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく			
	きりぼしだいこんに		あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ	こめあぶら さとう		
	やさいたっぷりみそしる		にぼし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ねぎ	じゃがいも		
2火	コッペパン（小）	○	だっしゅふんにゆう	しもちゅうリクエストきゅうしょく		こむぎこ さとう	今日は下中3年生のリクエスト給食です。3年生の皆さん、自分のリクエストしたメニューがありましたか?リクエストの中でも「スパゲティサラダ」の人気はとても高かったです。きなこ揚げパンとわかめごはんはどちらも同じ位リクエストが多かったです。
	きなこあげパン（中）		だっしゅふんにゆう きなこ			こむぎこ さとう	
	ミートボール		とりにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら でんぶん		
	スパゲティサラダ		まぐろ	レタス ブロッコリー にんじん あかピーマン	スパゲティ ドレッシング		
	コーンポタージュ		ぎゅうにゆう	たまねぎ とうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら ルウ		
	クレープ		とうにゆう だいずこ	いちご レモン	こめこ さとう でんぶん あぶら		
3水	わかめごはん	○	わかめ	にししょう6-1あさくらのりさんのこんだて		こめ	地産地消：こめ 西小6年朝倉いの莉さんの献立です。豆腐ハンバーグを主菜に、旬のほうれん草やきのこの仲間のなめこなどの食材を使った和食献立です。学習する中で無機質が少なかったのでチーズを加えたそうです。
	とうふハンバーグ		とりにく とうふ	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん きゅうり	さとう でんぶん パンこ		
	あおなのごまあえ				ごま さとう		
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん なめこ こまつな ねぎ	じゃがいも		
	かたぬきチーズ		チーズ				
4木	むぎごはん	○	ぶたにく たまご	あすみちゅうリクエスト きゅうしょく		こめ むぎ	明見中3年生のリクエスト給食です。明見中3年生のみなさん、自分のリクエストしたものがありましたか?主食のリクエストでは、わかめごはん、きなこ揚げパンが多く、NO.1はビビンバ丼でした。デザート部門では、「お米のタルト」がダントツの人気で約80%の生徒からリクエストがありました。
	ビビンパどんのぐ			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		
	はるまき		ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん あぶら はるさめ さとう こむぎこ ドレッシング		
	かいそうサラダ		まぐろ かいそう	レタス だいこん			
	ちゅうかふうスープ		とりにく	にんじん きくらげ ほうさい えのきたけ たまねぎ チンゲンツアイ にら			
	おこめのタルト		だっしゅふんにゆう たまご れんにゆう ぎゅうにゆう		こめこ こむぎこ マーガリン さとう		
5金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 1年ぶりに「おでん汁」の登場です。おでんがさらにおいしくなるように調理員さんがコトコトと時間をかけて作ってくれました。	
	さけのさいきょう		さけ みそ		さとう		
	さといもといかのにもの		いか	にんじん こんにゃく いんげん	こめあぶら さといも さとう		
	おでんじる		かつおぶし さばぶし ちくわ こんぶ さつまあげ うずらのたまご	にんじん だいこん	さとう		
8月	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 レンコンがおいしい季節になりました。れんこんの花は「ハス」で、とても美しい花です。小明見の明見湖は、はす池として知られていますね。レンコンはハスの花の根っこで「土の中にあるくき」の部分なのです。	
	あじのカレーやき		あじ	しょうが	さとう こめあぶら		
	れんこんのごまマヨあえ		かつおぶし	れんこん キャベツ ほうれんそう えだまめ	さとう マヨネーズ ごま		
	おいも3きょうだいじる		にぼし こんぶ みそ	ほうさい えのきたけ こまつな	さつまいも じゃがいも さといも		
9火	ジョア（いちご）		だっしゅふんにゆう	いちご	さとう	人間の体は免疫力が下がるとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、①3食しっかり食べる。②適度な運動をする。③十分な睡眠をとることです。うがいや手洗いもしっかりしましう。	
	チーズパン		だっしゅふんにゆう チーズ		こむぎこ さとう		
	ぶたにくのアップルソース		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう	こめあぶら さとう ごま		
	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		
	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら じゃがいも ルウ		
10水	そぼろごはん	○	とりにく	やまなしあじめぐりきゅうしょ		こめ さとう	地産地消：こめ みずかけな 今月の味巡り給食は、「水掛菜」を紹介します。富士北麓地域では、お正月のお雑煮に入れる葉物野菜として知られています。富士山の伏流水と湧き水が流れる桂川流域で作られています。
	ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのり		こめあぶら でんぶん こむぎこ こめこ さとう		
	みずかけなのあえもの		かつおぶし	キャベツ みずかけな こまつな にんじん	さとう		
	なめこじる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん なめこ ほうれんそう ねぎ			
	みかん（生）			みかん（生）			
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：いちご ヨーグルト和えのいちごジャムは富士吉田産のいちご「富士なつき」です。生産者さんにご協力をいただき、規格の小さなものや不揃いのものなどを10月末から少しずつ給食センターへ届けていただき、冷凍保存しました。今日はこのいちごを使って手作りのジャムを作りました。	
	ハニーマスタードチキン		とりにく	にんにく	はちみつ こめあぶら		
	やさいのイタリアンソテー		ぶたにく	にんじん ブロッコリー キャベツ あかピーマン	オリーブあぶら		
	スープスパゲティー		ベーコン いか あさり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト ほうれんそう	オリーブあぶら スパゲティ さとう		
	てづくりいちごジャムのヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	いちご レモンかじゅう ナタデココ	さとう		
12金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ りんごには、おなかをきれいにしてくれる食物繊維が多く、便通を良くするほか、水分もたくさん含まれていて、のどがかわいた時や運動の後のおやつにもぴったりです。	
	ハッシュドポーク		ぶたにく クリーム だっしゅふんにゆう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム グリンピース しめじ	こめあぶら ルウ バター さとう		
	やさいのソテー		とりにく	とうもろこし ピーマン キャベツ もやし	こめあぶら		
	りんご（生）			りんご（生）			

[献立予定表]

2025年 12月度

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
15月	ごはん	○	あすみしょう6-1ふなくぼのあさんのこんだて		こめ	地産地消：こめ だいこん 今日の給食は明見小6年の舟久保乃愛さんが考えてくれた献立です。好きなものだけでなく、栄養のバランスを考えてたてたそうです。
	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	
	ほうれんそうとコーンのバターソテー		ベーコン	とうもろこし ほうれんそう	こめあぶら バター	
	さつまいものみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	さつまいも	
16火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん	地産地消：きくらげ 五目あんかけには3つの魚介類が使われています。体を強くするたんぱく質や脳の働きを良くするDHAやEPA、骨を強くするカルシウムや貧血をふせぐ鉄分など成長期の皆さんに必要な栄養が多く含まれています。
	ごもくあんかけやきそば（ぐ）		ぶたにく あさり えび いか	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ	こめあぶら ごまあぶら でんぶん	
	やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	はるさめいり		とりにく	たまねぎ えのきたけ もやし チンゲンツァイ	はるさめ ごまあぶら	
	ちゅうかスープ		とうにゅう	もも あんず	でんぶん さとう	
17水	むぎごはん	○	あすみしょう6-2 みやしたあおさんのこんだて		こめ むぎ	地産地消：はくさい 明見小6年宮下愛桜さんが考えた献立です。魚を中心としたバランスの良い献立になりました。魚の中でもサバを選んだ所に注目です。サバには、かしこい脳と元気な体をつくる栄養がたくさんあるからです。
	さばのしおやき		さば			
	ツナサラダ		まぐろ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし だいこん	ドレッシング	
	6しゅのやさいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	オリーブあぶら じゃがいも	
18木	キャロットロール	○	だっしゅふんにゅう	クリスマス きゅうしょく にんじん	こむぎこ さとう	今日はちょっとだけ早いクリスマス給食です。クリスマスはチキン！そこで、クリスマスチキンのザクザクとした食感をもっと出せるよう調理員さんと一緒に試作を重ねました。手作りのクリスマスチキンをお楽しみに！
	クリスピーチキン		とりにく	にんにく	こむぎこ コーンフレーク パンこ	
	ロマネスクサラダ			きゅうり カリフラワー にんじん きピーマン	こめあぶら	
	ミネストローネ		ウインナー あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー トマト	ドレッシング	
	クリスマスケーキ		とうにゅう だいちこ	キャベツ パセリ	オリーブあぶら さとう	
19金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 「キャベツガーリック炒め」からにんにくの香りがしますか。にんにくは香りが強いけれど、みんなの体を病気から守ったり、元気にしてくれる食べ物です。
	ポークカレー		ぶたにく だっしゅふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	キャベツガーリックいため		とりにく	にんにく とうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	ぼんかん（生）			ぼんかん（生）		
22月	かぼちゃコロッケ	○	にゅうせいぶん	とうじ きゅうしょく かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	地産地消：だいこん 今日は冬至です。冬至に食べるものは「元気に過ごせますように」との願いが込められています。給食では、かぼちゃのコロッケ、富士川町のゆずを使って和え物にしました。
	にこみうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも こめあぶら うどん	
	ゆずかあえ（ゆず 生）			はくさい こまつな もやし にんじん ゆず（生）	さとう	
	しんげんもちふう		きなこ		しらたま くろみつ	
23火	コッペパン	○	だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう	人気メニューの「ポテトミートグラタン」の登場です。センターで手作りをしています。豚ひき肉・玉葱・セロリーを炒めて作ったミートソースをじゃがいもの上にのせ、チーズをかけてオーブンで焼いています。
	ポテトミートグラタン		ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー トマト	じゃがいも こめあぶら ルウ	
	ブロッコリーのサラダ		まぐろ	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし	さとう パンこ	
	はくさいとかぶのクリームスープ		とりにく	にんじん たまねぎ しめじ かぶ はくさい	ドレッシング	
24水	チキンライス（1食用ケチャップ）	○	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	こめ こめあぶら	地産地消：こめ 2学期の給食も色々なメニューができましたね。好きなもの、時には苦手なものもあったと思います。給食を通して自分の食の世界が広がれるよう、苦手なものにもチャレンジしましょう。
	たまごシート		たまご		さとう でんぶん あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング	
	ふゆやさいのスープ		ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめあぶら じゃがいも	

※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。)