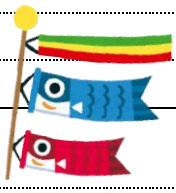


[献立予定表]

2026年 5月

富士吉田市学校給食センター

| 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 | |
|---------|---------------|----|----------------------------|---|-------------------------|--|---------------|
| 1 金 | たけのごはん | ○ | あぶらあげ | にんじん たけのこ えだまめ | こめ こめあぶら さとう | 地場産物 こめ 5月5日は子どもの日です。端午の節句とも呼ばれています。鯉のぼりや五月人形を飾ったり、かしわもちを食べたりします。ショウブの葉をうかべたお風呂に入り、無病息災を願います。かしわもちの葉っぱは、食べられませんので、香りを楽しんで、葉っぱをむいて食べましょう。 | |
| | さばのみそに | | さば みそ | こどものひ きゅうしよく | | | |
| | 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 | | | |
| | すましじる | | かつおぶし さばぶし なんと とうふ わかめ | えのきたけ みつば | マヨネーズ ごま | | |
| | かしわもち | | あずき | かんてん | さとう こめこ でんぶん あぶら | | |
| 7 木 | バターロール | ○ | だっしふんにゆう |  | こむぎこ マーガリン さとう | 花野菜とは、花の部分を食べる野菜のことです。ブロッコリーは今年の4月から「指定野菜」に追加されました。指定野菜とは、消費量が多く国民生活に重要と認められた野菜のことで、52年ぶりにブロッコリーが追加されました。指定野菜は、ブロッコリーを含め、15種類あります。他にどのような野菜があるか調べてみましょう！ | |
| | 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 |
| | はなやさいサラダ | | まぐろ | | カリフラワー ブロッコリー とうもろこし | | ドレッシング |
| | クラムチャウダー | | あさり ぎゅうにゆう | | にんじん たまねぎ | | オリーブあぶら じゃがいも |
| 8 金 | ごはん | ○ | | | こめ | 地場産物 こめ サワラは、漢字で書くと、魚へんに春と書きます。成長と共に名前が変わる出世魚で、大きさによって、サゴシ⇒ヤナギ⇒サワラと名前が変わります。 | |
| | さわらのネギソース | | さわら | しょうが ねぎ | こめあぶら さとう | | |
| | いりどり | | とりにく | にんじん ごぼう こんにやく しいたけ だいこん いんげん | こめあぶら さといも さとう | | |
| | キャベツのみそしる | | にぼし あぶらあげ みそ わかめ | にんじん えのきたけ キャベツ こまつな | | | |
| 11 月 | ごはん | ○ | | | こめ | 地場産物 こめ さけのみそやきのさけは、赤の仲間の食べ物です。赤の仲間は、たんぱく質やカルシウムなどのミネラルが多く含まれた食品です。みなさんの体を作るものになります。よくかんで食べて、元氣もりもり！ | |
| | さけのみそやき | | さけ みそ | しょうが | さとう | | |
| | 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 | | |
| | なめこじる | | にぼし なまあげ みそ | にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ | | | |
| 12 火 | まるパン | ○ | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう | 地場産物 ミニトマト 今日のサラダのトマトは、富士吉田市明見地区で育ったミニトマトです。真っ赤であまくてとってもおいしいミニトマトです。地域で育ったものを地域で消費することを「地産地消」といいます。給食には、たくさん地域の食べ物が使われています。 | |
| | ハンバーグ | | とりにく ぶたにく | たまねぎ | でんぶん さとう ルウ | | |
| | トマトいりサラダ | | | レタス とうもろこし にんじん ミニトマト | ドレッシング | | |
| | ジュリアンスープ | | ベーコン | しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ | オリーブあぶら | | |
| | おこめのタルト | | たまご ぎゅうにゆう こめこ だっしふんにゆう | | こむぎこ マーガリン さとう れんにゆう | | |
| 13 水 | ごはん | ○ | | | こめ | 地場産物 こめ ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。ヤンニョムとは、唐辛子やにんにく、ごま油、コチジャンなどを合わせた甘辛い調味料です。韓国では各家庭で作られ、キムチや焼肉のたれなどを作るベースになります。 | |
| | ヤンニョムチキン | | とりにく | しょうが | でんぶん さとう ごま こめあぶら | | |
| | かいそうサラダ | | まぐろ かいそう | レタス きゅうり | ドレッシング | | |
| | ワンタンスープ | | とりにく | たまねぎ はくさい いら | ごまあぶら こむぎこ | | |
| 14 木 | ミルクパン | ○ | だっしふんにゆう れんにゆう | | こむぎこ さとう | 山梨県では、「干しあじ」の支出金額が全国1位です。令和4年から6年の平均で、1世帯あたり年間1127円分の干しあじを購入しているようです。みなさんの家庭ではあじを食べていますか？ | |
| | あじのパンこやき | | あじ | | マヨネーズ パンこ | | |
| | ブロッコリーのソテー | | ベーコン | ブロッコリー カリフラワー とうもろこし | オリーブあぶら | | |
| | 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 | | |
| 15 金 | スパゲティめん | ○ | | | スパゲティ オリーブあぶら | ナポリタンスパゲティは、日本生まれの料理です。戦争が終わった80年ほど前、横浜のレストランで考案されたのが始まりと言われています。今では、洋食屋さんの定番メニューとして親しまれています。 | |
| | まぜまぜナポリタン | | ウインナー | しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン | オリーブあぶら | | |
| | コンソメスープ | | ベーコン | にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう | オリーブあぶら じゃがいも | | |
| | フルーツヨーグルトあえ | | クリーム ヨーグルト | もも みかん パイナップル | さとう | | |
| 18 月 | ジョアストロベリー | ○ | だっしふんにゆう | いちごかじゅう | さとう | 地場産物 こめ 新年度が始まり1ヶ月以上が過ぎ、そろそろ疲れが出てくる頃です。なんだかだるいな～疲れたな～なんて人はいませんか？肉井に使われている豚肉は、ビタミンB1が多く、疲れをいやしてくれます。豚肉は、肉井の他に肉じゃがやとんかつ、しゃぶしゃぶなど、いろいろな料理に使えます。 | |
| | むぎごはん | | | | こめ むぎ | | |
| | にくどんのぐ | | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん しらたき しいたけ | こめあぶら さとう | | |
| | こまつなのごまあえ | | | こまつな にんじん きゅうり | ごま 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 | だいこん えのきたけ ねぎ | じゃがいも | | |
| 19 火 | きなこあげパン (小学校) | ○ | きなこ だっしふんにゆう | | こむぎこ こめあぶら さとう | コールスローサラダの「コールスロー」とは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味です。オランダで食べられていたキャベツのサラダが、アメリカに伝わり、英語の発音でコールスローと言われるようになったそうです。 | |
| | コッペパン | | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう クリームゴールド | | |
| | クリームゴールド(中学校) | | とりにく | たまねぎ にんじん えだまめ くい しょうが キャベツ ねぎ トマト りんご | あぶら でんぶん さとう | | |
| | ミートボール | | | 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 | | |
| | コールスローサラダ | | とりにく | にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ほうれんそう | オリーブあぶら マカロニ | | |

[献立予定表]

2026年 5月

富士吉田市学校給食センター

| 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 |
|---------|-------------------------|----|----------------------------|---|------------------------|---|
| 20 水 | げんまいりごはん | ○ | かみかみ きゅうしょく | | こめ | 地場産物 こめ 今日、かみかみ給食です。よくかむと食べ物の味がよく分かります。よくかむと脳の働きがよくなります。よくかむとだ液がよく出てむし菌予防になります。やわらかいうもよくかんで食べましょう。 |
| | いかのごまやき | | いか | しょうが | ごま | |
| | ぶたにくのみそに | | ぶたにく みそ | しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく | こめあぶら さとう | |
| | とうふのすましじる | | かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ わかめ | にんじん しめじ えのきたけ | | |
| 21 木 | コッペパン クリームゴールド (小学校) | ○ | だっしふんにゅう | | こむぎこ さとう クリームゴールド | 今年度初めての揚げパンです。揚げパンは、パン屋さんが作ったコッペパンを給食センターの揚げ物機で揚げて、きなこをまぶして仕上げます。調理にとっても時間がかかるので、小学校と中学校を分けて揚げパンを実施しています。ビニール袋に入れて、きなこがこぼれないように上手に食べましょう。 |
| | きなこあげパン(中学校) | | だっしふんにゅう きなこ | | こむぎこ さとう こめあぶら | |
| | スペインふうオムレツ | | たまご とりにく | たまねぎ ほうれんそう | じゃがいも でんぶん さとう あぶら | |
| | きりぼしだいこんサラダ | | まぐろ | きりぼしだいこん キャベツ | マヨネーズ ごま | |
| | 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 はくさい | オリーブあぶら さとう | |
| 22 金 | ちゅうかめん | ○ | | | ちゅうかめん | 地場産物 きくらげ きくらげは、きのこの仲間です。くらげのようなコリコリとした食感なので、きくらげといえます。また、耳に形が似ているので、漢字で書く、「木と耳」と書いて木耳(きくらげ)と読みます。今日は、富士吉田市浅間町で育ったきくらげを使っています。 |
| | ごもくあんかけやきそばのあん | | 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 | |
| | もずくスープ | | かまぼこ もずく | たまねぎ チンゲンツァイ | | |
| | マーラーカオ (むしパン) | | たまご にゅうせいひん | | さとう こむぎこ みずあめ | |
| 25 月 | ごはん | ○ | まごわやさしい きゅうしょく | | こめ | 地場産物 こめ ことわざクイズです。「サバを読む」ということわざがあります。意味は次のうちどれでしょうか？ ①おなかがすいている状態 ②楽しい気持ち ③数をごまかす事 正解は…③数をごまかす事です。江戸時代に、サバが大量に取れましたが傷みやすいので、鮮度が落ちないように適当に数えていたことが由来と言われています。 |
| | さばのしおやき | | さば | | | |
| | ちくぜんに | | とりにく ちくわ | にんじん ごぼう こんにゃく いんげん | こめあぶら さともしも さとう | |
| | ごまじる | | にぼし みそ わかめ | にんじん だいこん しめじ | じゃがいも ごま | |
| 26 火 | はちみつパン | ○ | だっしふんにゅう | | こむぎこ さとう はちみつ | ほうれん草は、群馬県や茨城県でたくさん栽培されています。ベータカロテンや鉄分、ビタミンCが多くふくまれています。ベータカロテンは体内に入るとビタミンAになり、目や皮膚(ひふ)、粘膜(ねんまく)の健康に役立ちます。 |
| | 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 | |
| | ほうれんそうとコーンソテー | | ベーコン | にんじん しめじ とうもろこし ほうれん そう | こめあぶら | |
| | たまごのふわふわスープ | | たまご | にんじん たまねぎ えのきたけ レタス | じゃがいも でんぶん | |
| 27 水 | ごもくチャーハン | ○ | とり たまご | にんじん しいたけ ねぎ グリンピース | こめ こめあぶら ごまあぶら | 地場産物 こめ 給食のチャーハンは、お家やお店とは作り方が違います。ごはんと具と一緒に炒めるのではなく、まず、ごはんは調味料を入れて炊きます。具を別に作り、炊けたごはんを具を混ぜます。大量調理をするための工夫です。 |
| | あげぎょうざ | | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ にら しょうが | こめあぶら さとう こむぎこ でんぶん | |
| | ツナとだいこんちゅうかサラダ | | まぐろ | レタス だいこん ブロッコリー にんじん | さとう ごまあぶら ごま | |
| | はるさめいりちゅうかスープ | | ハム | たけのこ たまねぎ えのきたけ チンゲンツァイ | はるさめ ごまあぶら | |
| 28 木 | ソフトフランスパン | ○ | だっしふんにゅう | | こむぎこ さとう | 鶏肉のマッシュポテト焼きには、とりのむね肉を使っています。あぶらが少ない部分ですが、粒マスタードやマヨネーズなどで下味をつけることで、しつとりおいしく仕上げることができます。人気メニューのひとつです。 |
| | とりにくのマッシュポテトやき | | とりにく | | マヨネーズ じゃがいも | |
| | スパゲティサラダ | | まぐろ | レタス ブロッコリー にんじん | スパゲティ ドレッシング | |
| | 6しゆのやさいスープ | | ぶたにく | 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 | |
| | ゼノピーゼリー | | にゅうせいひん | レモンかじゅう | さとう | |
| 29 金 | むぎごはん | ○ | ブックランチ 「ぼくちカレーライス」 | | こめ むぎ | 地場産物 こめ 今月から始まる「ブックランチ」は、絵本や物語に登場する食べ物や料理を紹介します。給食を食べながら、本に親しみ、読書の楽しさをみなさんに味わってほしいです。今月は「ぼくちカレーライス」(著者：つちだのぶこ/佼成出版社)という絵本です。 |
| | ポークカレー | | ぶたにく だっしふんにゅう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご | こめあぶら じゃがいも ルウ | |
| | キャベツガーリックいため | | ベーコン | にんにく とうもろこし にんじん キャベ ツ | こめあぶら | |
| | グレープフルーツ (生) | | | グレープフルーツ (生) | | |

※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。