

# [ 献立予定表 ]

2026年 7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	ひとことメモ		
1 水	むぎごはん	○	<b>おやまびらき きゅうしょく</b>		こめ むぎ	<b>地産地消：こめ じゃがいも</b> 7月1日はお山開きです。お山開きには「ひじきとじゃがいもの煮物」を食べる風習があります。海の幸であるひじきと山の幸であるじゃがいもが入ったものを神棚にお供えます。富士登山の安全と、夏を健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。		
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぶん			
	ひじきとじゃがいものにも		ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ 	こめあぶら <b>じゃがいも</b>			
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく ほうれんそう ねぎ	さとう ごまあぶら			
	ふじさんゼリー				さとう			
2 木	コッペパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	<b>地産地消：じゃがいも たまねぎ</b> 今日は、夏祭りをイメージしたメニューにしました。盆踊り、花火大会など全国には多くの夏祭りがあります。夏祭りには、①病にかからないように願う②ご先祖様の供養③豊作を願うといった人々の願いがこめられています。		
	フランクフルト (トマトケチャップ)		ぶたにく 	トマト	さとう			
	やきそばいり		ぶたにく	にんじん キャベツ ビーマン	こめあぶら やきそばめん			
	やさしいため		とりにく	ごぼう かぼちゃ <b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ なす 	こめあぶら <b>じゃがいも</b>			
	なつやさいのスープ							
すいか (生)								
3 金	むぎごはん	○	<b>かみかみ きゅうしょく</b>		こめ むぎ	<b>地産地消：こめ</b> 今日のカツは、豚肉の「ヒレ肉」を使っています。ヒレ肉は、背中の内側にあるやわらかい肉です。たんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。みそカツは給食センターで愛情をこめて、ひとつひとつ手作りをしています。		
	みそカツ		ぶたにく みそ		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう			
	キャベツのあさづけ		しおこんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり				
	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				
	ミニフィッシュ		いわし		さとう でんぶん			
6 月	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>地産地消：こめ じゃがいも</b> 暑い日が続いています。今日は夏バテ予防にもなる豚丼です。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ごはんやパンなどの食べ物をエネルギーに変えたり、体や脳を元気にする働きがあります。		
	ぶたどんのぐ				ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん しらたき しいたけ	さとう
	もやしのゆかりあえ						きゅうり にんじん もやし うめ りんご	さとう
	あつあげのみそじる				にぼし なまあげ みそ		えのきたけ こまつな	<b>じゃがいも</b>
7 火	ちらしずし	○	<b>たなばた きゅうしょく</b>		こめ さとう こめあぶら	<b>地産地消：こめ</b> 7月7日は五節句のひとつ、七夕です。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめん汁、初夏が旬の魚のキスを天ぷらにしました。ちらし寿司は、卵を星に見立て散らしました。そうめん汁にも星が流れています。目でも楽しみながら七夕をお祝いしてください。		
	とりにくのしちに		たまご とりにく みそ	にんじん れんこん かんぴょう えだまめ	さとう			
	きすのてんぷら		ぎす 	たけのこ こんにやく ビーマン	さとう			
	そうめんじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ	こめあぶら こむぎこ でんぶん そうめん			
	たなばたデザート		とうにゆう	レモンかじゅう メロンかじゅう かんてん	さとう でんぶん			
8 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>地産地消：こめ</b> 夏本番になってきました。暑さに負けない為の食事の対策は、①1日3食しっかりたべる②冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎに注意する③レモンや梅干しなどの酸味を使う。などを心がけてみましょう。		
	あじのあまみそかけ		まあじ みそ	しょうが	さとう ごま			
	やさしいのもの		とりにく だいず	だいこん にんじん ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ	こめあぶら さとう			
	とうふとわかめのすましる		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				
9 木	はいがパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ はいが さとう	<b>地産地消：ミニトマト</b> 今日のスープは富士吉田市産のトマトが入っています。さて、クイズです。トマトにはこんぶと同じうまみ成分が含まれている？○か×か。答えは「○」です。トマトには、グルタミン酸といううまみ成分が含まれています。		
	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			
	ふじよしださん トマトいりかいそうサラダ		まぐろ かいそう	レタス きゅうり <b>ミニトマト</b> 	こめあぶら ドレッシング			
	ちゅうかふう コーンスープ		とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン こねぎ	でんぶん ごまあぶら			
	げんきヨーグルト		ヨーグルト					
10 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>地産地消：こめ</b> 今日は忍野村産のとうもろこしです。農家さんは朝3時頃から収穫をはじめます。約1,000本のとうもろこしは、八百屋さんがセンターまで運んでくれました。感謝していただきましょう。		
	ポークストロガノフ		ぶたにく だっしふんにゆう クリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト	こめあぶら ルウ			
	グリーンサラダ			にんじん キャベツ きゅうり レタス 	ドレッシング			
おしのさんのとうもろこし			とうもろこし					
13 月	むぎごはん	○	<b>まごわやさしい きゅうしょく</b>		こめ むぎ	<b>地産地消：こめ じゃがいも ゆうがお</b> 「まごわやさしい給食」です。まめ、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、キノコ類、イモ類の食材をそろえると栄養のバランスが自然と良くなります。		
	さけのごまやき		さけ		ごま			
	だいずのいそに		だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく	こめあぶら <b>じゃがいも</b>			
	ゆうがおのみそじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん <b>ゆうがお</b> えのきたけ たまねぎ	さとう			
14 火	ソフトフランスパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	<b>地産地消：じゃがいも いちご</b> 7月のブックランチは「男子★弁当部 弁当バトル!野菜で勝負だ!!」(作:イノウエミホコ 絵:東野さとる/ポプラ社)に登場する「ラタトゥイユ」です。男子弁当部に強力なライバルあらわれた。弁当部3人、本気の弁当づくりが始まる。本には、弁当部のレシピも紹介されています。		
	しろみぎかなのフライ		ホキ		こめあぶら パンこ こむぎこ			
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ <b>ズッキーニ</b> なす きビーマン トマト	オリーブあぶら さとう			
	マカロニ コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	オリーブあぶら <b>マカロニ じゃがいも</b>			
	なついちご (生) フルーツポンチ		とうにゆう	<b>いちご (生)</b> もも みかん バイナップル りんごかじゅう ももかじゅう ぶどうかじゅう かんてん	さとう			

# [ 献立予定表 ]

2026年 7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	ひとことメモ
15 水	ストロベリージョア		だっしふんにゆう	いちご	さとう	地産地消：こめ モロヘイヤという野菜を知っていますか？昔、エジプトでは、病気の王様がモロヘイヤのスープを飲んで、元気になったという言い伝えがあるそうです。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	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	
	レタスサラダ			レタス どうもろこし ブロッコリー あかピーマン きゅうり	ドレッシング	
	モロヘイヤのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツアイ モロヘイヤ	はるさめ	
16 木	ひやしちゅうかのめん				ちゅうかめん	地産地消：きくらげ 1年に1度のお楽しみメニュー、冷やし中華の登場です。麺の上に具の野菜とハムをのせて盛り付けてください。酸味のきいたスープが食欲を増します。
	ひやしちゅうかのぐ (ひやしちゅうかスープ)		ハム	きゅうり にんにく もやし どうもろこし レモンかじゅう	ごまあぶら さとう	
	ぶたにくの ちゅうかいため	○	ぶたにく	しょうが にんにく きくらげ ピーマン あかピーマン たけのこ キャベツ	こめあぶら ごまあぶら	
	はるさめのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ なら	はるさめ でんぷん こめあぶら	
	こくとうむしパン		たまご にゅうせいひん		こむぎこ さとう でんぷん こくとう あぶら	
17 金	むぎごはん				こめ むぎ	地産地消：こめ 今日のカレーは夏野菜がたっぷり入ったカレーです。カレーには、5種類の夏野菜が入っています。見つけられたかな？
	なつやさいカレー	○	ぶたにく だっしふんにゆう	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	
	とりにくと キャベツのソテー		とりにく	にんにく どうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	オレンジ (生)			オレンジ (生)		
21 火	しおおにぎり				こめ あぶら	地産地消：こめ 塩おにぎりは、給食センターのおにぎり成形機を使って作りました。1時間で約2,000個のおにぎりを作ることができます。また、災害時の炊き出し拠点となる給食センターでは、訓練としておにぎりを作り、成形機のメンテナンスも行います。
	ぶたにく しょうがいため	○	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こめあぶら さとう	
	ツナとわかめの あえもの		まぐろ わかめ	きゅうり キャベツ どうもろこし	さとう	
	もやしのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ		
	セノピーゼリー		にゅうせいひん	レモンかじゅう	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。

