



[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 木	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	地産地消：キャベツ フランクフルトに、大月市産の甘さたっぷりの玉ねぎを使った特製ソースをからめました。コッペパンには喜んで食べてみてください。
	フランクフルト		フランクフルト	たまねぎ	さとう	
	やさいのソテー		ぶたにく	にんにく あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース パセリ	バター こめあぶら	
2 金	ごはん	○			こめ	地産地消：こめ 中華風そぼろ丼は、ひき肉と5種類の野菜としいたけを甘辛い味でいため、ごはんによく合う味に仕上げました。5種類の野菜は何かわかるでしょうか？
	ちゅうかふうそぼろどんぐ		ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ りんご グリンピース	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
	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	
	ちゅうかふうわかめスープ		わかめ	たまねぎ えのきたけ もやし にら	ごまあぶら	
5 月	ごはん	○			こめ	地産地消：じゃがいも ごぼうは、寒くなってくると香りがより良くなるそうです。よく噛んでシャキシャキの食感と香りも味わって食べてみましょう。
	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめあぶら さとう ごまあぶら	
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	
	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 ほうれんそう	じゃがいも	
6 火	ジョア（ストロベリー）		だっしふんにゅう	いちご	さとう	地産地消：キャベツ みなさんは富士吉田市で育てられている食材をいくつ知っているでしょうか？今回はそののひとつ、キャベツをつかったミネストローネです。富士北麓地域では県内でもキャベツの生産が盛んです。キャベツには胃腸の調子を整える働きがあります。
	ミルクパン		だっしふんにゅう れんにゅう		こむぎこ さとう	
	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	
	ペンのコンソメソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	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 キャベツ	オリーブあぶら さとう	
	オレンジ（生）			オレンジ（生）		
7 水	ちゅうかめん	○			こめあぶら ちゅうかめん	地産地消：キャベツ クイズです。ラーメンの“ラー”は中国語でどんな意味の言葉でしょう。 ①辛い②手で引っ張って伸ばす③大きい 答えは②の手で引っ張って伸ばすという意味です。
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なんと わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンツァイ ねぎ	こめあぶら	
	あげしゅうまい		ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ こめあぶら	
	あんにんどうふ			もも みかん パイナップル	あんにんどうふ	
8 木	そぼろパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	地産地消：じゃがいも 海藻には、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれています。ほかにカルシウム・鉄分などのミネラルも多く含まれています。
	チキンナゲット		とりにく おから	にんにく しょうが	こむぎこ こめこ あぶら さとう でんぷん とうもろこし	
	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	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
9 金	ごはん	○	めのあいごデー きゅうしよく		こめ	地産地消：こめ・キャベツ 10月10日は目の愛護デーです。タブレットやスマートフォンなどで疲れた目には、カロテンが多く含まれる色の濃い緑黄色野菜や、アントシアニンが含まれるブルーベリーなどの栄養が効果的です。
	あじフライ（ちゅうのうソース）		あじ		こめあぶら こむぎこ パンこ	
	キャベツガーリックいため			にんにく とうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	かぼちゃのみそしる		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		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーかじゅう	さとう	
13 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	地産地消：キャベツ りんごには、お肉のうまみを引き出したり、味をさっぱりとさせる効果があります。豚肉にりんごを入れた特製ソースをかけました。
	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	きゅうり レタス にんじん	マカロニ こめあぶら マヨネーズ	
	やさいスープ		ウインナー	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ とうもろこし トマト	こめあぶら さとう	
14 水	ごはん	○	かみかみ きゅうしよく		こめ	地産地消：こめ よく噛むことは歯やあごに良いだけでなく、消化しやすくなり、頭の働きがよくなります。ひと口30回を目標によく噛んで食べましょう。
	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 こんにやく	こめあぶら さとう	
	とうふとわかめのすましじる		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		
15 木	ココアあげパン（小学校）	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう こめあぶら ココア	給食で人気の揚げパンは、約70年前の昭和20年代後半に硬くなった給食のパンを、おいしく食べられるようにと考えられたメニューです。みなさんは何味の揚げパンが好きですか？
	コッペパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーシャルピーンズ	
	マーシャルピーンズ（中学校）		とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト くわい りんご しょうが キャベツ	さとう あぶら でんぷん	
	ミートボール		まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	マヨネーズ ごま	
	きりぼしだいこんサラダ		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	

※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が、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。）



[献立予定表]

2026年 10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	
16 金	ひじきごはん	○	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	こめ こめあぶら さとう	地産地消：こめ 体に優しい食材を使った “まごわやさしい給食” です。豆・ごま・わかめ などの海藻・野菜・魚・ しいたけなどのきのこ・ いも類の頭文字で“まご わやさしい”です。	
	ほっけのしおやき		ほっけ	まごわやさしい きゅうしょく			
	たくあんのあえもの			キャベツ にんじん ごまつな たくあん	さとう ごまあぶら		今が旬
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	だいこん しめじ	さつまいも ごま		
19 月	ごはん	○			こめ	地産地消：こめ 中華丼は中華料理の八宝 菜とごはんを組み合わせ た料理で、豚肉や魚介類 のほかに野菜やきのこな ど、たくさんの食材を炒 めて煮込むのでうまみも たっぷりです。	
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく あさり えび いか	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はくさい きくらげ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
	ちゅうかレタスサラダ			レタス とうもろこし ブロッコリー あかピーマン きゅうり	ちゅうかふうドレッシング		
	もずくスープ		かまぼこ もずく	にんじん たまねぎ チンゲンツァイ	ごまあぶら		
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモンかじゅう	さとう		
20 火	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーシャルピーンズ	地産地消：じゃがいも ごぼうは、寒くなってく ると香りがより良くなる そうです。よく噛んで シャキシャキの食感と香 りも味わって食べてみま しょう。	
	マーシャルピーンズ(小学校)		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう こめあぶら ココア		
	ココアあげパン(中学校)		たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん じゃがいも さとう あぶら		
	スペインふうオムレツ		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	こめあぶら じゃがいも さとう		
	ポークビーンズ		ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん			
21 水	ごはん	○			こめ	地産地消：こめ じゃがいも さわらという魚は、漢字 で魚へんに春と書き、春 が旬の魚ですが、実は秋 にも旬を迎えます。今回 は旬のさわらを揚げて、 特製ねぎソースをかけま した。	
	さわらのねぎソース		さわら	しょうが ねぎ	でんぷん こめあぶら 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 グリンピース	こめあぶら じゃがいも 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			
22 木	ごはん	○			こめ	地産地消：こめ じゃがいも 給食は3種類のカレール ウのほかに、いろい ろな調味料を入れて、じっ くり煮込むので、おいし いカレーに仕上がります 。	
	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		
	コーンとほうれんそうのソテー			とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら		
	げんきヨーグルト		ヨーグルト				
23 金	くりごはん	○	じゅうさんや きゅうしょく		こめ くり	地産地消：こめ 今日は十三夜のお月見給 食です。お月見には季節 の食材を収穫に感謝の気 持ちを込めてお供えしま す。十三夜の頃には栗や 豆が収穫されるので、栗 名月・豆名月とも呼ばれ ています。	
	てりやきチキン		とりにく		さとう		
	ごもくに		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく さやえんどう	こめあぶら 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 ごまつな ねぎ			
	おつきみデザート			かんてん みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ		
26 月	ごはん	○			こめ	地産地消：こめ 秋に旬を迎えるさばは、 脂ののっておいしいで す。さばなどの青魚に は、血液の流れを良くし たり、頭の働きをよくす るDHAやEPAが豊富 に含まれています。	
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん		
	すきやきに		ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	さとう		
	かきたまじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	でんぷん		
27 火	バターロール	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	地産地消：じゃがいも・ キャベツ ジュリアンスープのジュ リアンとは、“女性の髪 のように細い”という意 味のフランス語で、細く 切った野菜が入ったスー プです。ほかにも、角切 りという意味のフランス 語“マセドアン”とい う名前の付くスープが あります。	
	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		
	やさいのカレーに		ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	こめあぶら じゃがいも		
	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		
	りんご(生)			りんご (生)			
28 水	ごはん	○	～ブックランチ～「ぎょうざつかったの」		こめ	地産地消：こめ 今月のブックランチ「ぎょ うざつかったの(作：きむら よしお・福音館書店)」に登 場する「ぎょうざ」です。絵 本の中ではどんなぎょうざ ができあがるでしょうか。 ぜひ読んでみてください。	
	マーボーなすどんのぐ		ぶたにく だいず	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ なす	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
	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 あぶら でんぷん さとう		
	はるさめスープ		なると	にんじん たまねぎ しいたけ にら	はるさめ		
29 木	まるパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	学校給食では、サラダで も野菜を加熱することが 基本ですが、富士吉田市の 学校給食センターには、 野菜を殺菌する設備が 整えられているので給 食でも生野菜が味わえ ます。	
	ハンバーグ		とりくに ぶたにく	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう ルウ		
	だいこんサラダ			とうもろこし あかピーマン レタス だいこん きゅうり	ドレッシング		
	クリームスープ		とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー	オリーブあぶら		
30 金	スパゲティ	○	ハロウィン きゅうしょく		スパゲティ オリーブあぶら	地産地消：キャベツ ハロウィンは秋の収穫を 祝い、悪霊を追い払う ヨーロッパから始まった 行事です。魔よけとして 顔の形にくりぬいたかぼ ちゃを飾り、悪霊に見つ からないように仮装しま す。	
	まぜまぜナポリタンのぐ		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 ピーマン	オリーブあぶら		
	ごぼうサラダ		まぐろ	ごぼう えだまめ	ごま		
	チキンとやさいのスープ		とりにく	とうもろこし 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		
	パンプキンパバロア		とうにゅう	かぼちゃ	さとう		