

《中学校》

令和7年度



6月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。



学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

富士見市学校給食センター

日曜日	曜日	献立		箸	食品名		
		主食	つけるもの かけるもの		主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる
2月	ごはん				豚肉 鯉節 味噌 鯖の味噌干し	玉葱 人参 えのき キャベツ	ごはん 油 砂糖
3火	キムタクごはん				鶏肉 鶏ガラ かまぼこ いか	人参 玉葱 竹の子 長葱	ごはん 春雨 砂糖 澱粉 油 ごま油
4水	地粉うどん	※ドレッシング			鯉節 昆布 鶏肉 油揚げ ほうれん草入り厚焼き玉子 (卵) アスパラサラダ	人参 玉葱 竹の子 小松菜 長葱	うどん 地粉 塩ドレッシング
5木	かみかみごはん				鯉節 豚肉 豆腐 鰯澱粉付	大根 人参 なめこ 長葱	ごはん 油 砂糖 澱粉
6金	ナン	※ドレッシング			ちりめんじゃこ 鯉節 油揚げ 大豆 昆布	ごぼう	ナン 油 砂糖
9月	ごはん				豚肉 鶏ガラ かまぼこ 豚肉 鶏肉 大豆	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり	ナン 油 じゃが芋 油 カレールー 野菜和風ドレッシング
10火	ごはん	※ドレッシング			昆布 鯉節 鶏肉 油揚げ 富士見かぶボール ハンバーグ 鯉節	人参 玉葱 竹の子 生姜 長葱 大根 つば漬け きゅうり	ごはん 砂糖 澱粉
11水	ホット中華めん	※ドレッシング			豚肉 鯉節 昆布 かまぼこ 鶏肉	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば 生姜 どうもろこし かぶ 小松菜	ごはん 米粉 油 和風ドレッシング
12木	かてめし				豚肉 鶏肉 鶏ガラ 味噌 ポークしゅうまい	生姜 にんにく 人参 椎茸 小松菜	中華めん 油 ごま 砂糖 ラー油 ごま油 澱粉
13金	ライスボールパン	※ドレッシング			ポークしゅうまい 鯉節 昆布 えびボール もずく 鯉竜田揚げ 鶏肉 鯉節 油揚げ ちくわ	人参 もやし きゅうり りんご 人参 玉葱 椎茸 長葱	ごはん 油 砂糖
16月	ごはん	※ソース			ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 味噌	玉葱 人参 キャベツ かぶ かぶの葉 パセリ 生姜	ライスボール 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ごま 澱粉 イタリアンドレッシング
17火	ごはん	※ドレッシング			鯉節 昆布 豆腐 かまぼこ 鯉フライ	人参 玉葱 しめじ 長葱	ごはん 油 砂糖 澱粉
18水	焼きそば (補) コッペパン	※ドレッシング			豚肉 鯉節 高野豆腐 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐揚げ 味噌 いか	にんにく 人参 いんげん 生姜 にんにく 竹の子 椎茸 長葱 生姜 人参 もやし きゅうり	ごはん 油 砂糖 ラー油 澱粉 ナムルドレッシング パコンツペ 蒸し中華めん 油 コーンクリーミードレッシング
19木	学校総合体育大会 (入間東部大会) のため、給食はお休みです。						
20金	学校総合体育大会 (入間東部大会) のため、給食はお休みです。						
23月	ごはん	※ソース			鯉節 豆腐 油揚げ 味噌 えびカツ	人参 大根 長葱	ごはん 油
24火	麦ごはん				焼豚	生姜 人参 こんにゃく どうもろこし 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 澱粉
25水	地粉うどん				豚肉 ガラスープ スkimミルク チーズ ポークソーセージ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご	うどん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー
26木	ごはん	※醤油			鯉節 昆布 豚肉 油揚げ 富士見ぎょうざ 味噌	人参 玉葱 しめじ 長なす 長葱	うどん 油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 砂糖
27金	黒パン				豚肉 鯉節 鯖の西京漬け	人参 玉葱 こんにゃく いんげん	ごはん 油 砂糖
30月	ごはん	※ドレッシング			ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 白身魚のバジルフライ ウインナー	人参 玉葱 キャベツ	黒パン マカロニ 油 油
計19回		●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。			鯉節 昆布 若布 味噌 豚肉	人参 玉葱 しめじ 長葱 生姜 玉葱 人参 もやし きゅうり	ごはん 油 砂糖 澱粉 ごまドレッシング

献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
- パンは、同一工場内において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

給食だより

少しずつ蒸し暑くなってくる季節です。暑さに慣れていないので、体調管理などに気をつけて、しっかりと栄養をとりましょう！6月は「かみかみ週間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

かみかみ週間

歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

○6月の1週目に

骨ごと食べられる「いわしのかばやき風」
噛みごたえのある「れんこんきんぴら」
「いかの黄金揚げ」
「かみかみごはん」
よく噛むことを意識して食べてみましょう！

彩の国ふるさと 学校給食月間

○6月の彩の国ふるさと学校給食月間にちなみ、富士見市産、埼玉県産の食べ物を取り入れました。
富士見市でとれるかぶを使った「かぶのサラダ」、「かぶのポトフ」
富士見市産の米粉を使用した「米粉のカリカリ揚げ」ほかにも富士見市産は献立表に太字で表記されています。ぜひ、ご家庭で確認してみてください！



【給食の食材予定産地のお知らせ】
給食食材の使用予定地一覧表（６月分）

《生鮮食品》（肉・魚・野菜・果物等）

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
豚肉	青森・岩手			じゃがいも	長崎	千葉	
鶏肉	岩手・青森・宮崎・鹿児島・熊本			あさつき	千葉		
ポークソーセージ	埼玉	茨城	群馬	グリーンアスパラガス	栃木	山形	
かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 北海道			小松菜	三芳町		
米粉	富士見市			トマト	茨城	埼玉	
ホールコーン	北海道			にんじん	千葉	茨城	
パイン缶	沖縄			パセリ	千葉		
白桃缶	山形	青森	岩手	ピーマン	茨城		
カットりんご（冷凍）	青森			赤ピーマン	茨城		
なめこ	長野			かぶ	富士見市		
昆布	北海道			キャベツ	神奈川	茨城	東京
もずく	沖縄			きゅうり	埼玉	福島	
鯖の味噌干し	北海道			しょうが	高知		
いか	ペルー（最終加工地は東京）			セロリー	長野		
笹かまぼこ	アラスカ・アメリカ（最終加工地は宮城）			大根	千葉	茨城	
ちくわ	アメリカ（最終加工地は埼玉）			玉ねぎ	埼玉	千葉	栃木
白身魚のバジルフライ	ニュージーランド（最終加工地は埼玉）			長なす	埼玉	茨城	
アジフライ	日本・タイ・ベトナム・韓国（最終加工地は千葉）			にんにく	青森		
ちりめん	静岡	兵庫	愛知	長ねぎ	茨城	千葉	
えびかつ	えび インド・ベトナム（最終加工地は静岡）			糸みつば	千葉	群馬	
いわし鰯粉付き	北海道			レタス	群馬		
鯖の西京漬け	韓国（最終加工地は埼玉）			れんこん	山口	徳島	
かつおの竜田揚げ	長崎			えのき	長野		
えびボール	ベトナム（最終加工地は静岡）			しめじ	長野		
チンゲン菜	川越	埼玉	茨城				

《主食・牛乳》

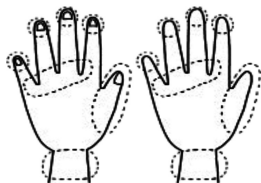
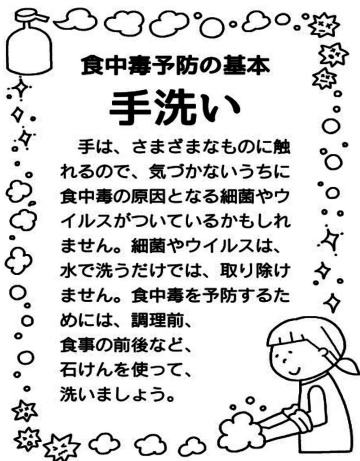
食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
米	富士見市			小麦粉（蒸し中華麺）	輸入	埼玉県内	
小麦粉（パン）	埼玉県内	輸 入		牛乳（西武酪農乳業）	埼玉県内		
小麦粉（うどん）	埼玉県内						

《その他 ４月～７月までの使用》

食 品 名	産 地（予定）			食 品 名	産 地（予定）		
鶏ガラ	日本			いんげん	北海道		
ガラスープ	日本			カットいんげん	北海道		
小麦粉	埼玉			絹さや	愛知・三重・和歌山・静岡・長野		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			茹で干し大根	宮崎		
大豆	北海道			竹の子水煮	大分	福岡	熊本
富士見メンチカツ	青森・群馬・富士見市・北海道			トマト水煮缶	愛知	岐阜	北海道
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			レモン果汁	瀬戸内		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			きくらげ	大分		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			むきえび	インド		
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田	岩手	せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
干椎茸	山梨	群馬		ハム	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		ベーコン	愛媛	鹿児島	
とうもろこし	北海道			澱粉	北海道		
枝豆	北海道			切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	もやし	埼玉		
粗挽きウインナー	埼玉	群馬	茨城	大豆もやし	栃木		
焼き豚	茨城			冷凍みかん	愛媛		

給食だより

食べる前の手洗い



特に手洗いで洗い残しが多くなってしまう部分です。
こちらに気を付けて手洗いをしてみましょう。