

日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(%)	
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじふ			
1 (木)	牛乳 かいかどん	乳 牛肉 豚肉		牛乳		にんじん たまねぎ		ごはん さとう		しょうゆ 酒 みりん	631 24.0
	だいいこんときゅうりのごまちりめんあえ なつみかんゼリー	ごま	きゅうにく ぶたにく かまぼこ	ちりめんほし		さやえんどう だいこん きゅうり なつみかん		さとう あぶら ごま ゼリーのもと		塩 酢 しょうゆ	15.2
2 (金)	牛乳 ロールパン ブルーベリージャム あじのマリネ キャバツとベーコンのスーフ はっこうにゅう	乳 小麦 乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 乳		牛乳		ピーマン たまねぎ セロリー ほうれんそう にんじん		パン ジャム さとう	あぶら かつお	酢 ブイヨン ワイン 塩 鰯削り節 酒 塩 ブイヨン こしょう	617 26.5 19.8
	5 (月)	牛乳 カレーそばごはん やさいのごまドレサラダ マロソ	乳 鶏肉 大豆	牛乳		にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ しょうが		ごはん さとう	あぶら	しょうゆ カレー粉 塩	597 23.2
6 (火)	牛乳 ごはん きびなこのフライ ごもくきんぴら キャバツとたまねぎのみそしる かみかみだいず	乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏 大豆		牛乳		きびなごフライ にんじん はねぎ		ごはん さとう	あぶら あぶら	しょうゆ みりん 塩 酒 鰯削り節	612 24.7 17.5
	7 (水)	牛乳 モンゴルふうスーフうどん パオズ にんじんサラダ	乳 小麦 豚肉 牛肉 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 鶏 大豆 りんご	牛乳		にんじん にら		うどん じゃがいも	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 鰯削り節 だし ブイヨン	592 28.3
8 (木)	牛乳 じゃくパン いちごジャム クラムチャウダー フレンチサラダ どうにゅうプリン	乳 小麦 乳 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆		牛乳		にんじん パセリ にんじん		パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	ブイヨン 塩 こしょう ローレル 酢 塩 こしょう 洋辛子	693 25.1 27.3
	9 (金)	牛乳 ごはん ぶたにくとじゃがいものあけに キャバツとわかめのみそしる ミニフィッシュ	乳 豚肉 大豆	牛乳		にんじん ピーマン わかめ ミニフィッシュ		ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ 酒 鰯削り節	615 24.1 17.2
12 (月)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん ぐるほんべんフライ ゆでキャバツソース どうにゅういりみそしる	乳 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 りんご 大豆		牛乳		にんじん はねぎ		ごはん パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	ソース 鰯削り節	585 18.8 15.0
	13 (火)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん かつおぶりがけ がんもどきのぶくめに こまつなのツナあえ どんしる	乳 大豆 やまいも 大豆 豚肉	牛乳		にんじん こまつな にんじん はねぎ		ごはん さとう さとう じゃがいも	ぶりがけ あぶら あぶら	しょうゆ 鰯削り節 しょうゆ しょうゆ 酢 鰯削り節 酒 塩 こしょう	585 23.9 17.0
14 (水)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ロールパン メイプルジャム(1年生なし) やきそば ブルーーツのヨーグルトあえ	乳 小麦 小麦 乳 小麦 豚肉 いか 大豆 りんご 乳 パナナ もも		牛乳		にんじん ピーマン		パン ジャム おしめん さとう	あぶら	ソース こしょう 塩	656 26.0 16.8
	15 (木)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん ちりめんほしのでつくりふりがけ えびいもコロッケ しおもみやさい くだくさんのみそしる	乳 ぶりかけごま 小麦 大豆 鶏肉	牛乳		ちりめんほし にんじん こまつな にんじん	えびいもは、えびのようなかたちの のさといものことで、コロッケに えびは入っていません。	ごはん さとう ごま えびいもコロッケ あぶら	しょうゆ みりん あぶら	しょうゆ みりん 鰯削り節 酒 塩 こしょう	643 21.9 21.9
16 (金)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ソフトめん ふじつけ ナポリタン かいぞうサラダ しすおからちゃクリームだいふく	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン りんご 大豆 ごま 乳 大豆		牛乳		チーズ トマト にんじん さやいんげん にんじん		ソフトめん じゃがいも たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャバツ きゅうり コーン	なまクリーム あぶら ごま	ブイヨン ケチャップ ワイン ソース ガラスープ 塩 ハイタン こしょう パジル ドレッシング 塩	669 29.3 20.7

★園と口の健康週間★

★ふるさと給食週間★

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじふ 14.2~21.3g

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ
 さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま アーモンド

*しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。

* 食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の食品	エネルギー (kcal)
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ		
19 (月)	牛乳	乳		牛乳						667
	しょくぱん くらめきなこクリーム	パン小麦 乳						パン		
	とりにくのかからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒
	グリーンサラダ	大豆				キャベツ きゅうり えだまめ			ドレッシング	塩
20 (火)	牛乳	乳		牛乳						614
	ごはん							ごはん		
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	だけのこ ねぶかねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ
	もやしのパムル	ごま	ぶたにく		はねぎ	しいたけ しょうが にんにく		でん粉	ごまあぶら	みりん 塩
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						635
	ミートソースサンド	パン小麦 乳 (トド)小麦 大豆	ぶたにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム		パン	オリーブオイル	塩 こしょう フイヨン ソース
	スティックチーズ	乳	ぎゅうにく		パセリ	にんにく		レンズまめ	パンこ	クチャップ ワイン ローレル
	うすらたまごいりやさいスープ	卵 豚肉 鶏肉	うすらたまご	チーズ		こまつな	もやし			鰯削り節 塩 フイヨン
22 (木)	牛乳	乳		牛乳						637
	芋ギンガラー	小麦 乳 大豆	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		ごはん		フイヨン クチャップ ソース
	アスパラとコーンのサラダ	鶏肉 豚肉 りんご			トマト	りんご しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	塩 ワイン チャツネ こしょう
	さくらんぼ				にんじん	キャベツ コーン たまねぎ		ドレッシング		塩
23 (金)	牛乳	乳		牛乳						581
	ごはん うめぼし	大豆	とりにく		にんじん	しょうが		でんぷん	あぶら	しょうゆ 酒
	とりにくのだいずのあまからあえ	鶏肉	とりにく		ピーマン			さとう		みりん
	さわにわん	豚肉	ぶたにく		にんじん	だいこん だけのこ ごぼう				だし昆布 しょうゆ 酒
26 (月)	牛乳	乳		牛乳						616
	ごはん ひじきつくだに				にんじん	たまねぎ しらたき		ごはん		しょうゆ 酒
	にくじゃが	豚肉	ぶたにく			グリンピース しょうが		じゃがいも	あぶら	みりん
	だいこんのはいにくあえ	ごま りんご			くきわかめ	だいこん きゅうり うめぼし		さとう	ごま	塩
27 (火)	牛乳	乳		牛乳						658
	しょくぱん チョコクリーム	パン小麦 乳						パン		
	チキンのカレーあげ	鶏肉	とりにく			にんにく		チョコクリーム		しょうゆ 酒 カレー粉
	キャベツとコーンのサラダ	鶏肉			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		でんぷん	あぶら	塩
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						631
	ハヤシライス	乳 牛肉 大豆 鶏肉	ぎゅうにく	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム		ごはん		フイヨン クチャップ
	ひじきのマリネ	豚肉 小麦 りんご	ぶたにく		にんじん	グリンピース		ハヤシルウ	あぶら	ソース ワイン
		豚肉	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	あぶら	塩 こしょう ローレル 酢 しょうゆ みりん
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						604
	ごはん							ごはん		
	さばのピリからソースかけ	さば りんご	さばでんぷんつき		はねぎ	りんご		さとう	あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤
	キャベツのあますあえ	ごま		こんぶ		キャベツ		さとう		塩 酢 七味
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						606
	ごはん							ごはん		
	ぶたのかくに	豚肉	ぶたにく			ねぶかねぎ しょうが		さとう	でんぷん	しょうゆ みりん 酒
	チンゲンサイのあえもの	ごま			チンゲンサイ	もやし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ 酢 洋辛子 塩 こしょう
かきたまじる	大豆 卵	とうふ たまご		にんじん	ほうれんそう		でんぷん		鰯削り節 塩 しょうゆ	

* 学校給食摂取基準（4年生）* I補給 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g ししつ 14.2~21.3g

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。
 ○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルギー』欄に記載します。
 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ
 さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま アーモンド
 *しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。



☆12日～16日は、ふるさと給食週間です☆
 学校給食では、6月の食育月間にちなんで12日から16日までを「ふるさと給食週間」として富士市内や静岡県内でとれる地場産物を給食に取り入れています。
 地元でとれる産物を味わい、昔の人たちの知恵や地域の自然、食文化、産業について知る機会にしましょう。