令和5年度　10　がつきゅうしょくこんだてよていひょう　富士市立　小学校

日	こんだてめい	アレルゲン	おもに体をつくる たんぱくしつ	おもに体をつくる むきしつ	おもに体の調子を整える カロテン	おもに体の調子を整える ビタミンC・食物せんい	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ	おもにエネルギーになる ししつ	その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g)
2 (月)	牛乳 ごはん みそカツ しおもみやさい こもくじる	乳 小麦　大豆　豚肉　ごま 大豆	ぶたにく　みそ とうふ　あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ　きゅうり だいこん　ぶなしめじ	ごはん パンこ　こむぎこ さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	塩　こしょう　酒 しょうゆ　みりん 塩 鰹削り節　塩 酒　しょうゆ	601 26.8 17.7
3 (火)	牛乳 れんこんとなすのドライカレー フルーツマリネ (りんごとかきいり) ヨーグルト	乳 小麦　乳　牛肉　りんご 大豆　鶏肉　豚肉 りんご 乳	ぎゅうにく　ぶたにく だいず　ぶたレバー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト　ピーマン	たまねぎ　れんこん なす　しょうが　にんにく だいこん　かき りんご　きゅうり	ごはん カレールウ さとう	あぶら	ブイヨン　チャツネ　塩 こしょう　ソース　カレー粉 酢　塩	667 27.4 20.6
4 (水)	牛乳 ごはん あじフライ キャベツのおかかあえ おけんちゃん	乳 小麦　大豆 ごま 大豆　鶏肉	あじフライ かつおぶし とうふ　とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん　こんにゃく ごぼう	ごはん さといも　さとう	あぶら ごま	しょうゆ　鰹削り節 鰹削り節　酒 しょうゆ　塩	644 27.2 20.7
5 (木)	牛乳 プルコギどん うずらたまごとはるさめのスープ さつまいもプリン	乳 牛肉　ごま 卵　鶏肉　豚肉 乳　大豆	ぎゅうにく うずらたまご	牛乳	にんじん　にら ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ　もやし にんにく えのき	ごはん さとう でんぷん はるさめ　でんぷん さつまいも　プリンのもと	ごま　あぶら ごまあぶら なまクリーム	しょうゆ　トウバンジャン 塩　酒　オイスターソース 鰹削り節　カラスープ 塩　こしょう　しょうゆ	639 24.7 21.7
6 (金)	牛乳 ソフトめん きのこクリームソース キャベツとわかめのサラダ キャロットゼリー	乳 小麦 小麦　乳　鶏肉 豚肉	とりにく ベーコン まぐろツナ	牛乳　チーズ だっしふんにゅう わかめ かんてん	にんじん にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　ぶなしめじ しいたけ　グリーンピース　にんにく キャベツ　きゅうり　コーン レモン	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら バター ドレッシング	塩　こしょう ワイン　ブイヨン 塩 ワイン	623 25.8 21.8
10 (火)	牛乳 ごはん　かつおふりかけ ほうれんそうとかぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる	乳 小麦　乳　大豆　豚肉 大豆	かつおふりかけ ハム とうふ　みそ　あぶらあげ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	塩　こしょう 塩 鰹削り節	641 21.5 23.7
11 (水)	きゅうしょくはありません									
12 (木)	牛乳 ごはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん	乳 大豆	さんま とうふ　あぶらあげ　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ なめこ　ねぶかねぎ みかん	ごはん さとう		しょうゆ　酒 しょうゆ　鰹削り節 鰹削り節	611 23.7 21.4
13 (金)	牛乳 ロールパン　くろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ	乳 (パン)小麦　乳 (クリーム)乳　ごま　大豆 小麦　豚肉 りんご　大豆 乳　もも　バナナ	ぶたにく ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ パイン　バナナ もも　みかん	パン むしめん さとう	きなこクリーム あぶら	塩　カレー粉 ソース	608 21.5 23.0
16 (月)	牛乳 ごはん さばのみそに キャベツとこまつなのおひたし かきたまじる	乳 さば ごま 卵　大豆	さば　みそ たまご　とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ　ひらたけ	ごはん さとう でんぷん	ごま	しょうゆ　酒　みりん しょうゆ　鰹削り節 鰹削り節　酒 塩　しょうゆ	579 27.6 20..1
17 (火)	牛乳 しょくパン　メイプルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ	乳 (パン)小麦　乳 小麦　牛肉　ゼラチン 大豆　鶏肉　豚肉　りんご 小麦　卵　大豆　りんご 鶏肉　豚肉	ハンバーグ とりにく　ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　しめじ マッシュルーム　しいたけ きゅうり　たまねぎ はくさい　コーン	パン　ジャム さとう	あぶら マヨネーズ	ワイン　ソース　デミグラスソース 塩　ケチャップ 塩　こしょう 鰹削り節　ブイヨン 酒　塩　こしょう	628 26.2 25.8
18 (水)	牛乳 しろごまたんたんめん (にくみそ) (スープ) もやしのちゅうかあえ ふかしいも	乳 小麦 豚肉　大豆　ごま 鶏肉　豚肉　ゼラチン　ごま	ぶたにく　だいず　ぶたレバー みそ	牛乳	チンゲンサイ こまつな　にんじん	たけのこ　しいたけ　しょうが　にんにく ねぶかねぎ もやし	ちゅうかめん さとう　でんぷん さとう さとう さつまいも	あぶら　ごま　ごまあぶら ごま ごまあぶら	酒　塩　こしょう　テンメンジャン 鰹削り節　チンタン　酒 トウバンジャン　しょうゆ しょうゆ　酢 塩	614 24.7 18.1
＊学校給食摂取基準（４年生）＊			エネルギー	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『アレルゲン』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　バナナ　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ため、アレルゲンを表示しません。

令和5年度　　10 がつきゅうしょくこんだてよていひょう　　富士市立　　小学校

日	こんだてめい	アレルゲン	おもに体をつくる たんぱくしつ	おもに体をつくる むきしつ	おもに体の調子を整える カロテン	おもに体の調子を整える ビタミンC・食物せんい	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ	おもにエネルギーになる ししつ	その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g)
19 (木)	牛乳 しょくパン　ブルーベリージャム ポークビーンズ アーモンドサラダ かたぬきチーズ	乳 (パン)小麦　乳 大豆　豚肉 りんご アーモンド 乳	ぶたにく　だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	パン　ジャム さとう	あぶら カレーシンジン	塩　こしょう　ソース ワイン　ケチャップ 塩	574 26.1 22.5
20 (金)	牛乳 ごはん こいわしフライ もやしとこまつなのあえもの いもに	乳 鶏肉　ごま 牛肉	とりにく ぎゅうにく	こいわしフライ	こまつな にんじん	もやし　コーン だいこん　こんにゃく ぶなしめじ　ねぶかねぎ	ごはん さとう さといも さとう	あぶら ごま　こまあぶら	しょうゆ　酢　鰹削り節 鰹削り節　みりん 酒　しょうゆ　塩	650 25.6 23.4
23 (月)	牛乳　＊ふるさと給食の日 ごはん　のりのつくだに とりにくのほうじちゃあげ やさいのごまあえ のっぺい汁 みかん	乳 (のり佃煮)大豆 鶏肉 ごま 豚肉　大豆	とりにく にんじん　こつぶ あぶらあげ	牛乳 のりのつくだに	ほうれんそう　にんじん にんじん　かぶは	しょうが　ほうじちゃ キャベツ りんご　しょうが こんにゃく　しいたけ みかん	ごはん でんぷん さとう さといも　でん粉	あぶら ごま	塩　こしょう　酒 しょうゆ　鰹削り節 鰹削り節　塩　しょうゆ	664 27.8 22.4
24 (火)	牛乳 ごはん　ひじきつくだに にこみおでん こまつなのしらすあえ ブルーベリーゼリー	乳 鶏肉　卵 大豆	とりにく　うずらたまご ちくわ　さつまあげ	牛乳 ひじきつくだに こんぶ ちりめんぼし	こまつな にんじん	だいこん　こんにゃく キャベツ	ごはん さといも さとう さとう ゼリー		鰹削り節　みりん 酒　塩　しょうゆ しょうゆ　鰹削り節	580 21.6 15.1
25 (水)	牛乳 きのこどん みそさわにわん	乳 卵　鶏肉 豚肉	たまご　とりにく かまぼこ ぶたにく　みそ	牛乳	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ しいたけ　えのき だいこん　ごぼう たけのこ　しょうが	ごはん さとう		鰹削り節　みりん 酒　しょうゆ 鰹削り節　酒	590 26.6 17.6
26 (木)	牛乳 ロールパン　いちごジャム パンプキンシチュー コールスローサラダ りんご	乳 (パン)小麦　乳 乳　鶏肉 小麦 卵　大豆 りんご	とりにく	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ　きゅうり　コーン りんご	パン　ジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	塩　こしょう　ブイヨン ワイン　ローレル 塩	641 23.9 21.6
27 (金)	牛乳　＊十三夜こんだて＊ ごはん さけとくりのつつみむし こんさいじる つきみだんご	乳 小麦　さけ　乳 卵　りんご　大豆 大豆 鶏肉　ごま	さけ みそ とりにく とうふ	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん　ごぼう ねぶかねぎ　しいたけ	ごはん くり さつまいも さとう つきみだんご	マヨネーズ	塩　こしょう　ワイン 鰹削り節　酒　しょうゆ みりん　塩　七味唐辛子	645 26.0 15.8
30 (月)	牛乳 しょくパン みかんジャム かぶのクリームに チキンサラダ	乳 小麦　乳 小麦　乳　鶏肉 豚肉　大豆 鶏肉	とりにく　ハム とりにく	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぶは	たまねぎ　かぶね マッシュルーム キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ	パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら　バター なまクリーム あぶら	塩　こしょう　ブイヨン ワイン　ローレル 塩　こしょう　酢　洋辛子	588 24.6 23.9
31 (火)	牛乳　＊ふるさと給食の日 ごはん もどりかつおのごまずあえ しおもみやさい だいこんとじゃがいものみそしる みかんゼリー	乳 ごま 大豆	かつお とうふ　みそ	牛乳	にんじん　はねぎ	たまねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり だいこん　ひらたけ　ねぶかねぎ	ごはん でんぷん　さとう じゃがいも ゼリー	あぶら　ごま　こまあぶら	塩　こしょう　酒 しょうゆ　酢 塩 鰹削り節	588 25.5 16.0
＊学校給食摂取基準（４年生）＊		Iｴﾈﾙｷﾞｰ	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『アレルゲン』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　バナナ　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ため、アレルゲンを表示しません。

日本の行事を楽しもう　～　栗名月：十三夜　～

十三夜の月は十五夜に次いで美しい月とされ、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれることがあります。十三夜は旧暦の9月13日で、現代の暦では年ごとに異なり、2023年は10月27日（金）です。十三夜は「収穫」に感謝する行事で、お供え物は月見団子、すすき、栗や豆などがあります。

今月の給食では、十三夜献立として、秋に旬を迎える鮭と栗を一緒に包んで蒸します。秋の実りに感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。