

令和5年度 11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			
1 (水)	牛乳	乳		牛乳						605	
	ちゅうかどん							ごはん			
	豚肉 卵	豚肉 卵	ふたにく うすらたまご		チンゲンサイ	はくさい たけのこ ねぶかねぎ	でんぷん	あぶら	鰯削り節 塩 こしょう	26.1	
	えび いか	えび いか	えび いか		にんじん	きくらげ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	酒 オイスターソース		
2 (木)	わかめととうふのスープ	豚肉 鶏肉 ごま 大豆	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ		ごま	鰯削り節 カスタード	19.5	
	おこめのパバロア	大豆						おこめのパバロア			
	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日	乳		牛乳						635	
	ごはん							ごはん			
6 (月)	さといものそばろに	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	さといも さとう		鰯削り節 酒	26.9	
	かますのこめこおちゃフライ		あげボール			グリーンピース しょうが	でんぷん		みりん しょうゆ		
	そくせきづけ	ごま				キャベツ きゅうり		あぶら		18.9	
	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日	乳		牛乳						641	
7 (火)	ごはん							ごはん			
	ふたにくとたまねぎのしょうがいため	豚肉	ふたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん	あぶら	塩 こしょう 酒	27.1	
	とうふとこまつなのみそしる	大豆	とうふ みそ	わかめ	こまつな	しょうが にんにく	じゃがいも		みりん しょうゆ		
	ほうじちゃプリン	乳 大豆		牛乳	ほうじちゃ		プリンのもと	なまクリーム	鰯削り節	22.7	
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						613	
	カレーなんばん	小麦					うどん				
	小麦 鶏肉	小麦 鶏肉	とりにく		こまつな	たまねぎ	カレールウ		だし昆布 さば厚削り	23.9	
	豚肉 大豆	豚肉 大豆	かまぼこ とうにゅう		にんじん はねぎ	しいたけ	でんぷん さとう		塩 しょうゆ みりん		
9 (木)	さつまいもとりにこのかきねに	乳 りんご					さつまいも さとう	バター	塩	18.2	
	チーズ	乳		チーズ							
	牛乳	乳		牛乳						609	
	ごはん こんぶのつくたに							ごはん			
10 (金)	さけのちゃんちゃんやき	さけ	さけ		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう 酒	30.5	
	きのこじる	乳	みそ			コーン	さとう		みりん しょうゆ		
	みかん	卵 鶏肉	うすらたまご とりにく		にんじん	ねぶかねぎ えのきだけ まいたけ ひらたけ しいたけ			鰯削り節 酒	17.5	
	牛乳	乳		牛乳						622	
11 (土)	しょくパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム				
	マカロニのクリームに	鶏肉 乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	マカロニ	あぶら	塩 こしょう	24.4	
	小麦	小麦	豆腐はんぱん			マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	バター	フイヨン ローレル		
	フレンチサラダ	豚肉	ハム			キャベツ きゅうり			塩 ドレッシング	22.4	
12 (日)	キウイフルーツ	キウイ				キウイ					
	牛乳	乳		牛乳						647	
	ごはん							ごはん			
	いなだとだいすとこほうのあげに	大豆	いなだ		にんじん	こほう	でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	23.9	
13 (月)	だいこんとこまつなのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ		ピーマン	しょうが	さとう		塩 こしょう 酒		
	ブルーベリーゼリー				こまつな	だいこん			鰯削り節	21.2	
	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日	乳		牛乳						633	
	しょくパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム				
14 (火)	ふるさとコロッケ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆					コロッケ	あぶら		22.6	
	しおもみやさい					キャベツ きゅうり			塩		
	ポトフ	牛肉 豚肉	ぎゅうにく		にんじん	かぶね たまねぎ			ワイン フイヨン	27.4	
	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日	乳		牛乳						611	
15 (水)	ごはん							ごはん			
	ふしのねぎたっぷりつくね	鶏肉 大豆	とりにく とうふ	ひしき	はねぎ にんじん	れんこん ねぶかねぎ しいたけ しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	塩 こしょう しょうゆ	21.8
	ちりめんぼしいりゆかりあえ	ごま		ちりめんぼし	しそ	キャベツ					
	だいこんのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ		はだいこん	だいこん		ごま	鰯削り節	21.0	
ようなしゼリー							ゼリー				

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1人給 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g 脂質 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。

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。今年、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えます。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいですね。

令和5年度 11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

ふるさと給食週間

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) しじつ (g)
			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	しじつ		
15 (水)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ごはん	乳		牛乳				ごはん		606
	ホイコーロー	豚肉	ぶたにく		チンゲンサイ	キャベツ たけのこ		さとう	あぶら	塩 こしょう
	うすらたまごいりはるさめスープ みかん	卵 鶏肉 豚肉	うすらたまご とりにく		にんじん	しいたけ にんにく		でんぷん		酒
16 (木)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ごはん のりつくだに	乳		牛乳				ごはん		605
	シイラのたつたあげ	大豆				しょうが		でんぷん	あぶら	酒 しょうゆ
	たくあんあえ だいこんとぶたにくのうまに	ごま 豚肉	ごま ぶたにく		にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		さとう	あぶら	塩
17 (金)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ソフトめんふじつけナポリタン	乳		牛乳				ソフトめん		654
		小麦						じゃがいも	なまクリーム	塩 こしょう フライパン
	きのこいりかいそうサラダ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 乳 ゼラチン りんご 大豆	とりにく ベーコン	チーズ	トマト チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム		あぶら		塩 こしょう フライパン ガラススープ バイタン ワイン パパイヤ クチャップ ソース
20 (月)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		601
	とりにくのてりに	鶏肉	とりにく			しょうが		さとう		しょうゆ 酒 みりん
	こまつなのおひたし とんじる	ごま 豚肉 大豆	かつおぶし ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん	はくさい		さといも		しょうゆ 鰯削り節
21 (火)	牛乳 しよくパン メイプルジャム	乳		牛乳				パン ジャム		623
	ハンガリアンシチュー	(パン)小麦 乳 豚肉 牛肉 鶏肉	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも	あぶら	塩 こしょう パパイヤ クチャップ ローレル
	チキンサラダ	乳 小麦 りんご 大豆	ぎゅうにく	ゼラチン	ピーマン パセリ		こむぎこ	バター		塩
22 (水)	牛乳 ごはん のりかつおぶし あげだしとうふ	乳		牛乳				ごはん		629
	ゆでブロッコリー	大豆 ゼラチン	あげだしとうふ					さとう	あぶら	しょうゆ 酒
	くたくさんのみそしる みかん	鶏肉 大豆	とりにく みそ あぶらあげ		ブロッコリー			じゃがいも		塩
24 (金)	牛乳 *和食(わしょく)の日 ごはん	乳		牛乳				ごはん		599
	さばのにくみそかけ	さば 豚肉	さば ぶたにく みそ		はねぎ	たまねぎ しょうが		でんぷん	あぶら	塩 酒 こしょう
	はくさいのごまびたし あきいろすましじる	ごま 大豆	かつおぶし とうふ		ほうれんそう	はくさい しいたけ		さとう	あぶら	ごま しょうゆ
27 (月)	牛乳 ビーンズカレー	乳		牛乳				ごはん		642
		豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		あぶら		しょうゆ
	だいこんのサラダ かき	乳 小麦 りんご 卵 りんご	だいす まぐろツナ		ほうれんそう	りんご しょうが にんにく		マヨネーズ		しょうゆ
28 (火)	牛乳 ロールパン だいちョココクリーム	乳		牛乳				ごはん		693
	はるさめとにくだんごのスープ	(パン)小麦 乳 (おろし)乳 大豆	ぶたにく		にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ		はるさめ		鰯削り節 しょうゆ
	ほうれんそうのチーズいりサラダ アーモンドいりごさかな	小麦 乳 卵 りんご アーモンド		チーズ	ほうれんそう	しいたけ しょうが キャベツ コーン		パンこ	あぶら	塩 酒 こしょう しょうゆ 塩 こしょう
29 (水)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		631
	さんまのかばやき		さんま			しょうが		さとう	あぶら	塩 酒 しょうゆ
	キャベツのごまあえ あおのりだんごいりすましじる みかん	ごま 大豆			にんじん	キャベツ		さとう	あぶら	しょうゆ 鰯削り節 塩 こしょう
30 (木)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		591
	ひじきつくだに							さとう		酒 しょうゆ
	あつあげのそぼろに こまつなとじゃがいものみそしる	豚肉 大豆	あつあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ		でんぷん		みりん

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1人1日 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g 脂質 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 <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。