

日	献立名	アレルゲン	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
1 (月)	牛乳	乳		牛乳						749
	中華あんかけラーメン	小麦 鶏肉 豚肉 えび いか ゼラチン	豚肉 なた えび いか		にんじん	もやし たまねぎ たけのこ 根深ねぎ しいたけ しょうが	中華麺 でん粉	油	塩 こしょう チンタン	32.8
	白玉フルーツポンチ	バナナ 大豆 もも				バナナ みかん パイナップル もも	白玉団子 砂糖	ごま油	鰹だし しょうゆ 缶詰液汁	14.1
2 (火)	牛乳	乳		牛乳						787
	ポークカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト	たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	パイナップル チョップソース	30.4
	アスパラとコーンのサラダ				グリーンアスパラ にんじん	キャベツ コーン	カレールウ	ドレッシング	塩	22.2
3 (水)	牛乳	乳		牛乳						790
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			790
	オムレツのチキンプライスかけ グリーンサラダ	卵	オムレツ				砂糖		クチャップワインソース	31.0
4 (木)	牛乳	乳		牛乳						771
	ごはん						ごはん			771
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	30.3
5 (金)	キャベツとわかめのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	わかめ					鰹だし	22.4
	アーモンド小魚	アーモンド							アーモンド小魚	22.4
	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
8 (月)	牛乳	乳		牛乳						770
	食パン	小麦 乳					パン			770
	黒豆きなこクリーム	乳 大豆					黒豆きなこクリーム			43.9
9 (火)	牛乳	乳		牛乳						733
	ごはん						ごはん			733
	きびなごフライ	小麦		きびなごフライ				油		30.0
10 (水)	牛乳	乳		牛乳						749
	五目さんぴら	豚肉	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	30.2
	豆腐とたまねぎのみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ		葉ねぎ	たまねぎ	でん粉		鰹だし	20.1
11 (木)	牛乳	乳		牛乳						762
	ごはん						ごはん			762
	厚揚げのそぼろ煮	大豆 豚肉	厚揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	33.3
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						730
	ミートソースサンド	パン 小麦 乳 (ミートソース)小麦 りんご 乳 鶏肉 豚肉 牛肉	豚肉 牛肉	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 塩コショウ	730
	ロールパン		豚レバー		パセリ	にんにく	レンズ豆 パン粉		クチャップワイン ロール	35.0
12 (金)	ステーキチーズ	乳		チーズ						35.0
	野菜スープ	鶏肉	鶏肉		こまつな にんじん	もやし	じゃがいも		鰹だし 塩コショウ しょうゆ 酒	25.9
	みかんゼリー						みかんゼリー			25.9

\*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。記載されている栄養価は、2年生の数値です。

○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 マカダミアナッツ 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  
 \*次の( )内由来のアレルゲンについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルゲンを表示しません。  
 小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰹だし、鰹だし、鯖だしなど)

◆6月15日～19日は、ふるさと給食週間です◆

6月の食育月間にちなんで15日から19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。



日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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) 脂質 (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質		
15 (月)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						749
	ごはん						ごはん			24.6
	えびいもコロッケ	小麦 大豆 鶏肉					えびいもコロッケ	油		24.2
16 (火)	切り干しだいこんの炒め煮	鶏肉 大豆	鶏肉	油揚げ		切り干しだいこん しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ	772
	豆腐とたまねぎのみそ汁	大豆	豆腐	みそ		たまねぎ えのきたけ			しょうゆ	30.7
	もやしのナムル	ごま				しいたけ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	みりん 塩	20.4
17 (水)	あじさいゼリー	大豆 もも りんご				ぶどう果汁	ゼリー	ゼリーの素		768
	牛乳	乳		牛乳						768
	食パン チョコクリーム	小麦 卵 牛乳					パン チョコクリーム			768
18 (木)	チキンのカレー揚げ	鶏肉	鶏肉							768
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 鶏肉 鶏肉 ごま			にんにく	キャベツ きゅうり コーン	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒 カレー粉	30.0
	わかめとうずら卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉 ごま	うずら卵	わかめ	にんにく	たまねぎ しいたけ		ごま	塩	30.0
19 (金)	桃ゼリー	もも					ゼリー			35.7
	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						751
	豆腐の卵とし井	鶏肉 大豆	豆腐 鶏肉		にんにく	こんにゃく	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ みりん	31.0
22 (月)	チンゲンサイのあえもの	ごま			にんにく	ひらたけ	でん粉	ごま油	しょうゆ 酢 塩	23.0
	ヨーグルト	乳 セラチン		ヨーグルト		もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 洋辛子 しょうゆ	23.0
	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						787
23 (火)	ごはん	ごま					ごはん	砂糖	ごま	しょうゆ
	鯖(さば)のピリ辛ソースかけ	小麦 大豆	鯖	削り節				ごま油		28.5
	塩もみ野菜	大豆	鶏肉	みそ	にんにく	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ	24.0
24 (水)	豆乳入りみそ汁	大豆 鶏肉	鶏肉	みそ	にんにく	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ	24.0
	牛乳	乳		牛乳						767
	ロールパン	小麦 乳					パン			767
25 (木)	いちごジャム						ジャム			37.4
	鶏肉のパジルフライ	鶏肉 小麦 大豆	鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉	油	ワイン 塩 しょうゆ パジル	26.1
	塩キャベツ					キャベツ			塩	26.1
26 (金)	ひよこ豆入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ごま	にんにく	ひよこ豆		塩	26.1
	牛乳	乳		牛乳						739
	ごはん						ごはん			739
27 (土)	鯖(さば)のピリ辛ソースかけ	さば りんご	鯖	でん粉付き		りんご 根菜	砂糖	油	しょうゆ 酒 豆板醤	30.3
	キャベツの甘酢あえ			昆布		キャベツ	砂糖		塩 酢 一味	30.3
	沢煮椀	豚肉	豚肉		にんにく	だいこん たけのこ しょうが			昆布だし しょうゆ	23.1
28 (日)	みつば					しいたけ しょうが			塩 鰹だし 酒	23.1
	牛乳	乳		牛乳						806
	ハヤシライス						ごはん		ブイヨン チェップ	806
29 (月)	ハヤシライス	乳 牛肉 大豆 鶏肉	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	油	ソース ワイン	32.7
	豚肉 小麦	豚肉	牛肉	脱脂粉乳	にんにく	グリーンピース			塩 しょうゆ ローレル	32.7
	ひじきのマリネ	豚肉	ハム	ひじき	にんにく	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ みりん 塩 洋辛子 しょうゆ	22.0
30 (火)	発酵乳	乳		発酵乳						22.0
	牛乳	乳		牛乳						753
	ごはん のり佃煮	(佃煮) 大豆 小麦		のり佃煮			ごはん			753
31 (水)	肉じゃが	豚肉	豚肉		にんにく	たまねぎ しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ 酒	30.0
	きゅうりとささみの梅肉あえ	鶏肉 ごま	鶏肉			だいこん きゅうり 梅干し	砂糖	ごま	みりん	17.1
	冷凍みかん					みかん			塩	17.1
1 (木)	牛乳 *ふるさと給食*	乳		牛乳						762
	ソフト麺	小麦					ソフト麺		ブイヨン チェップ	762
	富士つけナポリタン	乳 鶏肉 豚肉	鶏肉	チーズ	トマト にんにく	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム	ソース ガラスープ 塩	36.3
2 (金)	ゼラチン	ゼラチン	ベーコン		さやいんげん	セロリー にんにく		油	パイタン しょうゆ パジル	36.3
	海そうサラダ	ごま		海そう		キャベツ きゅうり コーン		ごま	ドレッシング 塩	25.2
	りんごゼリー	りんご					ゼリー			25.2
3 (土)	牛乳	乳		牛乳						745
	カレーそば	鶏肉 大豆	鶏肉	豆腐	にんにく	たまねぎ えだまめ	砂糖	油	しょうゆ 塩	31.3
	野菜のごまドレサラダ	鶏肉 ごま	鶏肉		さやいんげん にんにく	キャベツ コーン		ドレッシング	塩	23.4
4 (日)	メロン									23.4
	牛乳	乳		牛乳						784
	ごはん						ごはん			784
5 (月)	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	ハンバーグ				さとう でんぷん		しょうゆ 酒	29.1
	ゆかり和え	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	29.1
	豚汁	豚肉 大豆	豚肉	豆腐	みそ	にんにく 葉ねぎ	だいこん こんにゃく しょうが		しょうゆ	20.9
6 (火)	さくらんぼゼリー						ゼリー			20.9

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

\*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。