

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・食物繊維	炭水化物	脂質			
1 (水)	牛乳	乳		牛乳						816	
	ナン	小麦	6・7組希望献立								
	キーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	油	フイオン チャツネ 塩 ワイン		
	塩もみ野菜	りんご 大豆 小麦	大豆 豚レバー	脱脂粉乳	トマト	しょうが にんにく	ひよこ豆		ソース こしょう カレー粉		
	フルーツポンチ	バナナ 大豆 もも りんご				キャベツ きゅうり		塩	27.4		
						バナナ みかん バイン 桃	砂糖 ゼリー	缶詰液汁			
2 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。										
3 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						737	
	スタミナ丼	豚肉 りんご	豚肉		にら	たまねぎ もやし エリンギ	砂糖	ごま油	塩 酒 しょうゆ		
	豆腐ともずくのスープ	ごま	みそ			りんご しょうが にんにく	でん粉		こしょう 豆板醤		
	みかんゼリー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	豆腐 鶏肉	もずく	チンゲンサイ にんじん			ゼリー	鰯だし 塩 酒 ガラスープ しょうゆ		
6 (月)	牛乳	乳		牛乳						760	
	食パン メイプルジャム	小麦 乳						パン ジャム			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	ハンバーグ					砂糖	ケチャップ ソース ワイン		
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩		
マカロニ入り野菜スープ	鶏肉	鶏肉		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		フイオン 塩 しょうゆ	30.3		
				にんじん		マカロニ		酒 鰯だし こしょう			
7 (火)	牛乳	乳		牛乳							778
	ごはん							ごはん			
	鰯(あじ)の南蛮漬け		鰯でん粉付き		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ 酒		
	七タ汁	大豆	豆腐 かまぼこ		さやいんげん			ごま油	みりん 一味		
七タクレーブ	大豆			にんじん みつば	しいたけ	春雨		鰯だし 鰯だし 酒 塩 しょうゆ	21.3		
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						755	
	ソフト麺	小麦						ソフト麺			
	カレーソース	豚肉 鶏肉 小麦	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	ソース 塩 チャツネ		
	えだまめのサラダ	乳 大豆 りんご	豚レバー	チーズ		しょうが にんにく	カレールウ		フイオン ケチャップ		
すいか	大豆 鶏肉 豚肉	ハム			キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	塩	23.1		
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						732	
	ごはん							ごはん			
	チンジャオロースー	ゼラチン 牛肉	豚肉		ピーマン	たけのこ しょうが	砂糖	油	チンタン しょうゆ		
	わかめ卵スープ	豚肉 鶏肉	牛肉		にんじん	にんにく	でん粉	ごま油	オイスターソース 酒		
	卵 鶏肉 豚肉	卵	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉	ごま	鰯だし 塩 こしょう	23.2		
	大豆 ごま	豆腐						ガラスープ しょうゆ			
10 (金)	牛乳	乳		牛乳							750
	ロールパン	小麦 乳						パン			
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト					砂糖	ケチャップ ソース ワイン		
	ツナサラダ		まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩		
トマトと卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉	卵 鶏肉		トマト こまつな	たまねぎ	でん粉	油	鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	32.1		
ぶどうゼリー						ゼリー					
13 (月)	牛乳	乳		牛乳						792	
	ドライカレー	豚肉 乳 大豆	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	油	塩 カレー粉 フイオン		
		鶏肉 小麦 りんご	大豆 豚レバー	脱脂粉乳	トマト	しょうが にんにく			こしょう チャツネ ソース		
	チキンサラダ	鶏肉	鶏肉			キャベツ きゅうり	砂糖	油	塩 酢 こしょう		
					コーン			洋辛子	26.2		
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						739	
	ごはん							ごはん			
	鯖(さば)のみぞれ煮	さば	鯖のみぞれ煮		しそ	キャベツ		ごま	塩		
	キャベツのゆかりあえ	ごま			にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	油	鰯だし こしょう		
塩豚汁	豚肉	豚肉		葉ねぎ	ぶなしめじ こんにゃく			塩 しょうゆ 酒	24.4		
	大豆	豆腐									

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。

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の29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 カシューナッツ 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 マカミアナツツ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま アーモンド ピスタチオ

\*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(鰯だし、鰯だし、鯖だしなど)

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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
15 (水)	牛乳	乳		牛乳						770
	食パン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	チリコンカン	小麦 豚肉 乳	大豆 豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ グリンピース	パン粉	油	パイオン ワイン こしょう 塩	36.5
	海そうサラダ	大豆 鶏肉 りんご	ウインナー 豚レバー		にんじん	にんにく	砂糖		チリソース ローレル ケチャップ	27.0
	ヨーグルト	ごま		ヨーグルト			ごま	ドレッシング 塩		
16 (木)	牛乳	乳		牛乳						786
	ごはん						ごはん			
	太刀魚(たちうお)のフライ	小麦	太刀魚フライ				油			28.2
	こんにゃくの炒り煮	豚肉 大豆	豚肉		にんじん	こんにゃく	砂糖	油 ごま	しょうゆ	29.3
	かぼちゃのみそ汁	ごま					ごま油	みりん		
		大豆	みそ 油揚げ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ		鰯だし		
17 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						747
	ごはん						ごはん			
	豚肉と春雨のキムチ炒め	豚肉	豚肉		にら	はくさいキムチ たけのこ	春雨	油	酒	35.1
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉	豆腐 鶏肉		チンゲンサイ	根深ねぎ きくらげ	砂糖	ごま油	しょうゆ	23.0
		卵	うすら卵		にんじん			鰯だし 塩 こしょう		
								ガラスープ しょうゆ 酒		
21 (火)	牛乳	乳		牛乳						773
	ごはん						ごはん			
	マーボーなす	豚肉	豚肉		にんじん	なす たけのこ	砂糖	油	塩 酒 オイスターソース	33.0
	中華サラダ	豚肉 ごま	ハム		ピーマン	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	こしょう 豆板醤 しょうゆ	23.7
	小魚			小魚			春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 洋辛子 塩 しょうゆ こしょう	
22 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						789
	夏野菜のカレー	豚肉 鶏肉 乳	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スッキーニ	カレールー	油	パイオン こしょう	29.0
		小麦 大豆 りんご			ピーマン	りんご しょうが にんにく			塩 ソース チャツネ	
	ゆでぼし大根のサラダ			茎わかめ		きゅうり コーン ゆでぼしだいこん			ドレッシング しょうゆ 塩	20.2
	サイダーかん			寒天			サイダー 砂糖 シロップ			
23 (木)	給食はありません。午前中に帰ります。									

記載されている栄養価は、2年生の数値です。



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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
26 (水)	牛乳	乳		牛乳						748
	りんごチップ入りロールパン	小麦 乳 りんご					りんごチップパン			
	豚肉のソース煮	豚肉	豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖	油	塩 こしょう ワイン	36.0
	じゃがいも入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ピーマン		でん粉		ソース ケチャップ	25.0
					こまつな	キャベツ コーン	じゃがいも		鰯だし パイオン 塩	
					にんじん	セロリー			こしょう 酒 しょうゆ	
27 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
28 (金)	牛乳	乳		牛乳						794
	ジャージャー麺(肉みそ)	小麦(麺) 大豆	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ	中華麺	ごま油	チンタン みりん	34.6
	(野菜のあえもの)	鶏肉 ゼラチン 豚肉	みそ 大豆			しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		豆板醤 こしょう しょうゆ	
	フルーツポンチ	バナナ 大豆				もやし きゅうり			しょうゆ 塩	17.3
		もも りんご				バナナ みかん	ゼリー		缶詰液汁	
						パイナップル もも	砂糖			
31 (月)	牛乳	乳		牛乳						733
	食パン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ハムカツ	大豆 鶏肉	ハムカツ					油		25.7
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	ラビオリのスープ	小麦 豚肉 鶏肉	ラビオリ ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰯だし パイオン 塩 こしょう しょうゆ	26.1
	乳酸菌飲料	乳		乳酸菌飲料						

\*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。