

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		
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						773
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム 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 カレールウ	油	パイオン クチャップ ソース 塩 ワイン チャツネ しょうゆ	27.5
	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		ドレッシング	塩	24.2
3 (火)	牛乳	乳		牛乳						726
	ごはん						ごはん			26.5
	鯖(さば)のピリ辛ソースかけ キャベツの甘酢和え 沢煮椀	さば りんご ごま 豚肉	鯖でん粉付き	昆布	にんじん みつば	りんご 根深ねぎ キャベツ だいこん たけのこ ごとぼう しいたけ しょうが	砂糖 砂糖	油	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 酢 七味 だし 昆布 しょうゆ 酒 塩 鰹だし	25.6
4 (水)	牛乳	乳		牛乳						717
	ミートソースサンド	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉 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 しょうゆ パイオン ソース	34.1
	スティックチーズ	乳		チーズ		パセリ にんにく	レンズ豆 パン粉		クチャップ ワイン ローレル	26.5
	野菜スープ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉	鶏肉 ベーコン		ごまつな にんじん	もやし			塩 しょうゆ 酒	26.5
5 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
6 (金)	牛乳	乳		牛乳						764
	中華あんかけラーメン	小麦 鶏肉 豚肉 えび いか ゼラチン 卵	豚肉 なた		にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ しょうが	中華麺 でん粉	油	塩 しょうゆ チンタン	33.8
	白玉フルーツポンチ	バナナ 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	17.5
9 (月)	牛乳	乳		牛乳						725
	食パン 黒豆きなこクリーム オムレツのクチャップソースかけ	小麦 大豆 卵 小麦 大豆 りんご	オムレツ				パン 砂糖		クチャップ ワイン ソース	31.2
	グリーンサラダ マカロニ入りやさいスープ	大豆 鶏肉 豚肉	ウインナー 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	ドレッシング マカロニ		塩 塩 しょうゆ しょうゆ	30.6
10 (火)	牛乳	乳		牛乳						751
	ごはん						ごはん			29.8
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	20.4
	キャベツとわかめのみそ汁 ミニフィッシュ	大豆	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ ひらたけ			鰹だし	20.4
11 (水)	牛乳	乳		牛乳						747
	ごはん						ごはん			28.6
	豆腐の中華煮 もやしのナムル あじさいゼリー	大豆 豚肉 ごま 大豆 もも りんご	豆腐 豚肉		にんじん にんじん	たけのこ 根深ねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	砂糖 砂糖	油 ごまごま油	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 塩	19.2
12 (木)	1年生と3年生は給食があります。2年生は給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
12 (木)	牛乳	乳		牛乳						727
	ごはん						ごはん			28.4
	きびなごのフライ	小麦		きびなごフライ				油		19.6
	五目きんぴら キャベツと玉ねぎのみそ汁 かみかみ大豆	豚肉 大豆 大豆	豚肉 さつま揚げ みそ 油揚げ 味噌付き大豆		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ たまねぎ 根深ねぎ			しょうゆ みりん 塩 酒 鰹だし	19.6
13 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						760
	ロールパン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			31.1
	焼きそば	小麦 豚肉 いか 大豆 りんご	豚肉 いか		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	蒸し麺	油	ソース しょうゆ 塩	19.3
フルーツのヨーグルト和え	乳 パナナ もも		ヨーグルト		バナナ パイン みかん もも		砂糖		19.3	

★歯と口の健康週間★

*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 パナナ 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)

よく噛んで
食べると
いいこと
たくさん☆



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			
16 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						751	
	ごはん						ごはん				
	静岡県産えびもこロッケ	小麦 大豆 鶏肉					海老もこロッケ	油		24.6	
	切干大根の炒め煮	鶏肉 大豆	鶏肉	油揚げ	にんじん さやいんげん	切干大根	しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ	24.3
豆腐と玉ねぎのみそ汁	大豆		豆腐		こまつな	たまねぎ えのきたけ				鰯だし	24.3
17 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						727	
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			パイオン ケチャップ ワイン	
	富士つけナポリタン	乳 大豆 鶏肉 小麦	鶏肉	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム		ソース カラスープ 塩	35.5
海そうサラダ	豚肉 セラチン りんご	ベーコン		さやいんげん	セロリー にんにく	キャベツ きゅうり	油		パイオン こしょう パジル	24.3	
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						714	
	食パン チョココリーム	小麦 乳					パン チョココリーム				
	チキンのかしー揚げ	鶏肉	鶏肉				にんにく	油		塩 しょうゆ 酒 カレー粉	29.2
	キャベツとコーンのサラダ	豚肉 セラチン りんご	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	葉ねぎ	ドレッシング		塩	34.9
わかめとうすら卵のスープ	卵 豚肉 小麦	うすら卵	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	しいたけ	こま		鰯だし カラスープ		
豆腐と玉ねぎのみそ汁	大豆		豆腐						塩 こしょう しょうゆ		
19 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						793	
	豆腐の卵とじ丼	卵 鶏肉 大豆	豆腐 鶏肉		にんじん	こんにゃく	ごはん	砂糖	こま油	塩 こしょう しょうゆ みりん	33.5
	チンゲン菜の和え物	ごま	卵 かまぼこ		葉ねぎ	ひらたけ	でん粉			鰯だし	
ヨーグルト	乳		ヨーグルト		チンゲン菜 にんじん	もやし	砂糖	こま油 こま	しょうゆ 酢 洋辛子 こしょう	22.0	
20 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						755	
	ごはん 手作りぶりかけ	ごま	鰯削り節				ごはん 砂糖	こま		しょうゆ	
	黒はんぺんフライ	大豆 小麦	黒はんぺんフライ					油			27.1
	塩もみ野菜	大豆 鶏肉	豆乳	鶏肉	にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも		塩	鰯だし
豆腐入りみそ汁	大豆		豆腐								
23 (月)	牛乳	乳		牛乳						732	
	ロールパン アフリコットジャム	小麦 乳					パン ジャム				
	鰹(あじ)のマリネ	鶏肉	鰹でん粉付き		ピーマン	たまねぎ	砂糖	油		酢 パイオン	36.5
キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	ベーコン		パセリ	セロリー	ほうれんそう	キャベツ	オリーブオイル		ワイン 塩	26.0
にんじん	たまねぎ								鰯だし 酒 塩		
24 (火)	牛乳	乳		牛乳						757	
	開化丼	牛肉 豚肉	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ	ごはん	砂糖		しょうゆ 酒	30.1
	大根ときゅうりのごまちりめん和え	ごま	牛肉		さやえんどう	しらたき	砂糖	油	こま	塩 酢 しょうゆ	17.3
ちりめん干し				だいこん	きゅうり	砂糖					
夏みかんゼリー					夏みかん		ゼリーの素				
25 (水)	牛乳	乳		牛乳						726	
	ごはん のり佃煮	(佃煮)大豆	のり佃煮		にんじん	たまねぎ	ごはん				
	肉じゃが	豚肉	豚肉		たまねぎ	しらたき	じゃがいも	油		しょうゆ 酒	28.0
大根の梅肉和え	ごま			グリーンピース	しょうが	砂糖	でん粉		みりん		
冷凍みかん				みかん			砂糖	こま	塩		
26 (木)	牛乳	乳		牛乳						751	
	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	ごはん			パイオン ケチャップ	
	ひじきのマリネ	豚肉 小麦 りんご	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	グリーンピース	ハヤシルウ	油		ソース ワイン	30.4
ハム		ハム		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ みりん	22.0	
コーン									塩 洋辛子 こしょう		
27 (金)	牛乳	乳		牛乳						742	
	黒糖食パン	(パン)小麦 乳					パン				
	米粉のクラムチャウダー	乳 鶏肉	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター		パイオン 塩	29.1
豚肉		ベーコン	脱脂粉乳	パセリ		米粉	油		こしょう ローレル		
フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	砂糖	油		酢 塩 こしょう 洋辛子	29.7	
豆乳プリン	大豆						プリン				
30 (月)	牛乳	乳		牛乳						746	
	ごはん						ごはん				
	厚揚げのそぼろ煮	大豆 豚肉	厚揚げ 豚肉		にんじん	玉ねぎ	グリーンピース	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	31.3
しいたけ							でん粉				
じゃがいもと小松菜のみそ汁	みそ				こまつな	えのきたけ	じゃがいも			鰯だし	21.7

★ふるさと給食週間★

*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。

6月16日～20日は「ふるさと給食週間」です！！

「ふるさと給食週間」では富士市内や静岡県内でとれる地場産物を積極的に使用し、地域の料理を給食に取り入れます。この期間にふるさとの料理を味わい、自分の住む地域の自然、食文化、産業などについて知る機会にしたいと思います。



毎年6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」