

令和6年度

9がつきゅうしょくこんだてでよいひょう

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		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		
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						580
	ごはん						ごはん			
	いわしのかばやき	ごま	いわしでんぶんつき				さとう	あぶらごま	酒 しょうゆ	25.4
	しょうがふうみあさづけ	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう			塩 鰯削り節	20.4
3 (火)	せんぎりやさいのみそしる	大豆	あぶらあげ		はねぎ	たけのこ しいたけ			酒	
	牛乳	乳		牛乳						574
	しょくパン	小麦 乳					パン			
	キーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	ぶたにく きゅうにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレーウ	あぶら	フイヨン チャツネ 塩 ワイン	27.6
4 (水)	りんご 大豆 小麦	りんご 大豆 小麦	だいず ぶたしパー	だっしふんにゅう	トマト	しょうが にんにく	ひよこまめ		ソース しょう油 カレー粉	23.2
	かいそうサラダ	ごま	かいそう		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ごま		ドレッシング 塩	
	牛乳	乳		牛乳						572
	ごはん						ごはん			
5 (木)	あつやきたまご	卵 小麦	あつやきたまご							23.0
	ごもくきんぴら	豚肉 小麦	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 りんご 塩	18.1
	なすとおくらのみそしる	大豆	とうふ みそ		ピーマン	ごんにゃく	ごま		七味唐辛子	
					オクラ	なす			鰯削り節	
6 (金)	牛乳	乳		牛乳						689
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			
	ハムカツ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	ハムカツ					あぶら		34.6
	ベーコンとまめのソテー	豚肉 大豆	ベーコン		パセリ	たまねぎ	ミックスピーズ	あぶら	塩 こしょう	30.6
7 (土)	やさいスープ	鶏肉	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ			鰯削り節 フイヨン 酒	
	牛乳	乳		牛乳					塩 こしょう しょうゆ	
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			596
	ミートソース	豚肉 乳 小麦	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	バター あぶら	フイヨン オレガノ ケチャップ	26.3
8 (日)	鶏肉 大豆 りんご	鶏肉 大豆 りんご	だいず		パセリ	にんにく		オリーブオイル	ソース 塩 こしょう ワイン	18.3
	イタリアンサラダ	豚肉 乳	ハム	チーズ	ピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩	
	サイダーかん		かんてん				サイダー			
9 (月)	牛乳	乳		牛乳						586
	ごはん						ごはん			
	ねぎみそパオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	パオズ							24.1
	キャベツとわかめのナムル	ごま	わかめ			キャベツ	さとう	ごまあぶらごま	塩 しょうゆ	
10 (火)	とりにくと	豚肉	とりにく		にんじん	とうがん たまねぎ グリンピース	さとう	ごまあぶら	ガラスープ 塩 こしょう	17.6
	とうがんのちゅうかに	鶏肉	さつまあげ			しょうが しいたけ きくらげ にんにく	でんぶん		しょうゆ 豆板醤 酒	
	牛乳	乳		牛乳						583
	にくどうふどん	大豆	とうふ		にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん	あぶら	酒 しょうゆ	24.6
11 (水)	ごしきあえ	豚肉	ぶたにく		ごぼう ねぶかねぎ		さとう		塩 七味唐辛子	
	りんご	りんご	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	あぶらごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	17.0
	牛乳	乳		牛乳						651
	ロールパン りんごジャム	小麦 乳 りんご					パン ジャム			
12 (木)	とうにゅういり	鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	フイヨン ワイン 塩	24.1
	コーンシチュー	大豆 小麦	とうにゅう	だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム	こむぎこ	バター	こしょう ローレル	24.4
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	酢 塩 こしょう 洋辛子	
	ぶどう					ぶどう				
13 (金)	牛乳	乳		牛乳						611
	ごはん						ごはん			
	ぶたにくの	豚肉 鶏肉	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ たけのこ	でんぶん	あぶら	しょうゆ 塩 チンタン	27.8
	オイスターソースいため	ゼラチン 小麦			チンゲンサイ	ひらたけ 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	
14 (土)	サンラータン	大豆 卵 鶏肉 豚肉	とうふ たまご ぶたにく		にんじん みつば	きくらげ	でん粉		鰯削り オリーブ 酒 豆板醤	18.3
	なしゼリー						ゼリー		酢 塩 こしょう しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						616
	ごはん						ごはん			
15 (日)	しずおかけんさんさばのたつたあげ	さば	さばでんぶんつき					あぶら		25.1
	きゅうりとわかめのごますあえ	ごま		ちりめんほし わかめ		きゅうり	さとう	ごま	酢 塩	
	あきのみりのみそしる	大豆	みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも		鰯削り節	21.8
			あぶらあげ			しいたけ ねぶかねぎ				
16 (月)	牛乳	乳		牛乳						618
	ごはん						ごはん			
	ししゃもフライ	小麦 大豆		ししゃもフライ				あぶら		22.1
	おひたし	ごま	かつおぶし		ごまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ	
17 (火)	いものこじる	鶏肉 大豆	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぶん		鰯削り節 酒 塩 しょうゆ	19.8
	おつきみゼリー	オレンジ りんご					ゼリー			

* 学校給食摂取基準（4年生）*

1食分

640kcal

たんぱくしつ

208～32.0g

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いため、アレルゲンを表示しません。

令和6年度			9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		
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						614
	セルフサンド (ピリからボーク+キャベツ)	小麦 乳					ロールパン			
	わかめいり	豚肉	ぶたにく			キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	31.5
	たまごスープ	卵 鶏肉	たまご	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん		鰯削り節 酒 塩 こしょう	20.9
19 (木)	れいどうみかん	豚肉 セラチン	かまぼこ		にんじん	えのきたけ			チンタン しょうゆ	
	ごはん	乳		牛乳				ごはん		589
	ひじきつくだに			ひじきつくだに						21.2
	とりにく	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	あぶら	ブイヨン	15.8
20 (金)	さつまいものうまに	大豆	とりレバーでんぶんつき		はねぎ	しょうが にんにく	でんぶん さとう		酒 しょうゆ	
	キャベツとひらだけのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ		キャベツ ひらだけ			鰯削り節	
	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						593
	しょうゆラーメン	小麦					ちゅうかめん			26.4
24 (火)	ゆでらっかせい	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく		こまつな	もやし メンマ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	昆布 塩 こしょう ざば厚削り 酒	16.4
	ブルーのぶどうゼリーあえ	りんご 小麦	やきぶた なると			にんにく しょうが		らっかせい	塩	
	牛乳	落花生				みかん バイン もも	ゼリー		缶詰液汁	
	しょくパン チョコクリーム	もち		牛乳						673
25 (水)	とりのてりやき	卵 小麦 大豆	とりのてりやき				パン チョコクリーム			32.6
	ツナポテサラダ	鶏肉 小麦 大豆	まぐろツナ		にんじん	ぎゅうり	じゃがいも	カレールー	塩 こしょう 酢	34.8
	ベーコンとやさいのスー	大豆	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			鰯削り節 3倍 塩	
	牛乳	豚肉 鶏肉		こまつな	こまつな	エリンギ			こしょう しょうゆ	
26 (木)	ごはん	乳		牛乳				ごはん		581
	しぜんマーボー豆腐	大豆 鶏肉	とうふ		はねぎ	ねぶかねぎ ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 塩 がスブ	25.2
	ハンザンスー	豚肉 小麦	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	でんぶん	ごまあぶら	お肉ソース 豆板醤 こしょう	18.9
	牛乳	鶏肉	とりにく		にんじん	もやし ぎゅうり	はるさめ	えごまあぶら	酢 しょうゆ	
27 (金)	ごはん	鶏肉		牛乳			さとう	ごまあぶら	塩 洋辛子 こしょう	573
	さんまのうめに	乳		牛乳				ごはん		24.8
	からしあえ	小麦 大豆	さんまのうめに		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ 洋辛子	21.3
	とうがんとぶたにくのみそしる	こま 大豆	ちくわ		はねぎ	とうがん	じゃがいも		鰯削り節	
30 (月)	かたぬきチーズ	豚肉 大豆	ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ						662
	牛乳	乳		牛乳						26.9
	ロールパン みかんジャム	(パン) 小麦 乳					パン ジャム		塩 酒 3倍 かつお かつお みりん	25.3
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆	とりにく			ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	塩 酒 3倍 かつお かつお みりん	
30 (月)	チョコレギサラダ	こま		のり		キャベツ ぎゅうり コーン			塩 鰯削り節 ガラスープ 塩	
	わかめととうふのスー	豚肉 鶏肉	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ			こしょう 酒 しょうゆ	
	牛乳	大豆		牛乳						581
	こくとうしょくパン	乳		牛乳			こくとうパン			27.7
30 (月)	しろみざかなのカレーマリネ	小麦 乳	たらでんぶんつき		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	塩 酢 ワイン	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉			にんじん	セロリー	オリブオイル	オリーブオイル	カレー粉 ブイヨン	
		鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら なまクリーム	塩 こしょう ワイン	19.9
		小麦 大豆	だっしふんにゅう					バター	ブイヨン ローレル	

* 学校給食摂取基準（4年生）*

1日あたり

640kcal

たんぱくしつ

20.8～32.0g

しじつ

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。

9月1日は防災の日

災害に備えよう ～日常食品から家庭備蓄を～

★防災食は1人最低3日～1週間×家族の人数が望ましいといわれています★

1週間分×4人家族の場合、84食分必要となります。そこで、すべてを防災食で備蓄するのは難しいので、レトルト食品や乾麺類など日常でも使用できる食品を準備しておくとう安心です。普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

日常食品で防災食になるものの例

主食
パックごはんや
乾麺・カップ麺な
ど

主菜
レトルト食品や缶
詰など

副菜
その他
日持ちする野菜や
乾物など

★好きな
お菓子も★
普段とは違う環
境で食欲がなくな
ることも想定され
ます。子どもが好
きなお菓子なども
備えておくとう安
心です。

飲料水の準備

飲料水や調理に使用す
る水として1人1日3L
あるとう安心です。

ラップやキッチンペーパーなど
もあるとう便利です。

あるとう便利な備品

カセットコンロは、
食品を温めたり、簡
単な調理に必要な
です。カセットボンベの準
備も忘れずに。