

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	たんずいかぶつ	ししつ		
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						601
	ごはん						ごはん			26.8
	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	ぶたにく みそ			にんにく				17.7
	しおもみやささい				にんじん	キャベツ きゅうり			塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	
	ごもくじる	大豆	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ぶなしめじ			塩 しょうゆ	
2 (水)	牛乳	乳		牛乳						613
	れんこんとなすの ドライカレー	小麦 乳 牛肉 りんご	ぶたにく きゅうり	チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん なす	ごはん	あぶら	ブイヨン チャツネ 塩	25.7
	フルーツマリネ (りんごとかきいり)	大豆 鶏肉 豚肉	だいす ぶたレバー		トマト	グリーンピース しょうが にんにく	カレー粉		こしょう ソース カレー粉	20.4
		りんご				だいこん かき	さとう		酢 塩	
3 (木)	牛乳	乳		牛乳						605
	ロールパン	小麦 乳					パン			31.4
	まめまめカップオムレツ	卵 乳	たまご	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ		なまクリーム	塩 こしょう	26.2
	ツナあえ	大豆 豚肉 鶏肉	だいす ハム	チーズ					塩 こしょう	
	やさしいスープ	小麦 卵 大豆 りんご	まぐろツナ			キャベツ きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	
		鶏肉	とりにく		にんじん	はくさい もやし			鶏肉の皮 アيونヌ 塩 こしょう しょうゆ	
4 (金)	牛乳	乳		牛乳						617
	ブルコギどん						ごはん			25.5
		牛肉 ごま	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ もやし	さとう	ごま あぶら	しょうゆ トウパンジャン	
	うすらたまごとはるさめのスープ	豚肉 小麦	きゅうり		ピーマン	にんにく	でんぶん	ごまあぶら	塩 酒 オイスターソース	
	マンゴープリン	卵 鶏肉 豚肉	うずらたまご		にんじん	えのきたけ	はるさめ でんぶん		鶏肉の皮 カラスノ足 塩 こしょう しょうゆ	20.1
		乳 大豆		牛乳			マンゴープリンのもと			
7 (月)	牛乳	乳		牛乳						627
	しょくパン チョコクリーム	小麦 卵 大豆					パン	チョコクリーム		25.0
	にくだんこのトマトクリームに	豚肉 鶏肉	にくだんこ		トマト	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	なまクリーム	塩 こしょう ブイヨン	
		小麦 乳 大豆	ベーコン		にんじん	グリーンピース にんにく	さとう	あぶら バター	ワイン ローレル クチャップ	28.8
	ハムとチーズいりサラダ	豚肉 鶏肉 乳	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	塩 酢 洋辛子	
	ぶどう					ぶどう				
8 (火)	牛乳	乳		牛乳						599
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			25.7
	きのこクリームソース	乳 鶏肉	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	じょうしんこ	あぶら	塩 こしょう	
		豚肉	ベーコン	だっしんんにゅう		しいたけ グリーンピース にんにく	あぶら	バター	ワイン ブイヨン	
	キャベツとツナのサラダ	小麦 乳 大豆	まぐろツナ			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	塩	19.4	
	オレンジキャラットゼリー	豚肉 鶏肉 乳	ハム	チーズ		ぶどう	さとう	塩 酢 洋辛子		
		オレンジ	かんてん	にんじん		オレンジかじゅう レモンかじゅう		ワイン		
9 (水)	牛乳	乳		牛乳						636
	ごはん かつおぶりかけ		かつおぶりかけ				ごはん			21.5
	ほうれんそうと	小麦 乳 大豆	ハム	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	塩 こしょう	
	かぼちゃのコロッケ	豚肉 鶏肉			ほうれんそう		こむぎこ		塩	23.0
	しおキャベツ				キャベツ	だいこん		塩		
	とうふとだいこんのみそじる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ				鱈削り節		
10 (木)	牛乳	乳		牛乳						643
	マーガリンパン	小麦 乳					パン			22.3
	カレーやきそば	小麦 豚肉	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしめん	あぶら	塩 カレー粉	
		りんご 大豆	ワインナー		ピーマン		さとう		ソース	23.2
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも パナナ		ヨーグルト		パイナップル パナナ もも みかん				
11 (金)	牛乳	乳		牛乳						623
	ごはん						ごはん			22.8
	さんまのかほやき		さんま			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ 酒 塩	
	キャベツのごまあえ	ごま			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
	あおのりだんごいりすましじる	大豆	あおのりボール とうふ		こまつな にんじん	えのきたけ		鱈削り節 酒 塩 しょうゆ	22.6	
	みかんゼリー						ゼリー			
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						654
	ごはん やさいいりかけ					ぶりかけ	ごはん			24.1
	とりにくとくりのつつみむし	小麦 鶏肉 卵 りんご 大豆	とりにく みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	くり さつまいも さとう	マヨネーズ	塩 こしょう	
	こんさいじる	豚肉 大豆	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう			鱈削り節 酒 しょうゆ	
	おつきみデザート	ごま	とうふ			ねぶたかねぎ しいたけ		みりん 塩 七味唐辛子	19.7	
		オレシ りんご 小麦 大豆				おつきみデザート				
16 (水)	きゅうしょくはありません									
17 (木)	牛乳	乳		牛乳						645
	しょくパン ヌイフルジャム	小麦 乳					パン ジャム			27.5
	ハンバーグきのこソース	小麦 牛肉 大豆	ハンバーグ			たまねぎ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム	さとう	あぶら	ワインソース ティンダースソース 塩 クチャップ	
	かぼちゃサラダ	鶏肉 豚肉 りんご		チーズ	かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	27.6
	はくさいのスープ	鶏肉	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ		鱈削り節	ブイヨン	
						コーン		酒 塩 こしょう		

* 学校給食摂取基準（4年生） * 1人分 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g 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。

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 (金)	牛乳	乳		牛乳						601
	ごはん						ごはん			25.4
	しじょうもフライ	小麦 大豆		しじょうもフライ			あぶら			20.2
21 (月)	キャベツとこまつなのおひたし	ごま	かつおぶし		こまつな	キャベツ				630
	いもに	豚肉 牛肉	ぶたにく		にんじん	だいこん	こんにやく	さといも		28.0
			ぎゅうにく			ひらたけ	ねぶかねぎ	さとう		23.4
22 (火)	牛乳	乳		牛乳						621
	ごはん	(のり佃煮)大豆		のりのつくだに			ごはん			27.2
	とりにく	鶏肉	とりにく			しょうが	ほうじちゆ	あぶら		19.7
23 (水)	牛乳	乳		牛乳						614
	しょうごまだんたんめん	小麦					ちゆうかめん			24.7
	(スープ)	豚肉 大豆	ぶたにく	だいす		にんじん	トマト	さとう		18.1
24 (木)	牛乳	乳		牛乳						640
	ごはん	ひじきつくだに		ひじきつくだに			ごはん			22.4
	にこみおでん	鶏肉 卵	とりにく	うすらたまご		だいこん	こんにやく			22.8
25 (金)	牛乳	乳		牛乳						595
	ごとうしょくパン	小麦 乳	とりにく	ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	かぶね		27.1
	かぶのクリームに	小麦 乳 鶏肉	とりにく	たまご	たまご	かぶ	マッシュルーム	キャベツ		24.6
28 (月)	牛乳	乳		牛乳						593
	きのこどん	卵 鶏肉	たまご	とりにく	にんじん	たまねぎ	いなしめじ			27.5
	みそざわにわん	豚肉	ぶたにく	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう			18.0
29 (火)	牛乳	乳		牛乳						612
	ごはん						ごはん			30.1
	さばのみそに	さば	さば	みそ		しょうが	さとう			22.2
30 (水)	牛乳	乳		牛乳						594
	ごはん						ごはん			25.9
	もどりかつおのおこますあえ	ごま	かつお		にんじん	ほねぎ	たまねぎ	しょうが		16.1
31 (木)	牛乳	乳		牛乳						648
	ロールパン	小麦 乳	とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パン ジャム			25.1
	パンブキンシチュー	小麦 鶏肉	とりにく	たまご	にんじん	パセリ	じゃがいも	あぶら		22.2

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1食分 = 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。
 ○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。

収穫の秋 ~秋が旬の食材を知ろう~

秋になると、米、野菜、きのこ、果物など多くの食材が旬の時期をむかえます。秋が旬の食材には、夏の疲れをとる働きや、寒い冬に備えてエネルギーを蓄える働きがあります。給食にも秋が旬の食材をたくさん使います。秋の味覚を楽しみましょう。