令和８年度　　11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) たんぱく質(g) ししつ(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	ししつ		
2 (月)	牛乳 ビーンズカレー だいこんとほうれんそうのサラダ かき	乳 豚肉　鶏肉　大豆 乳　小麦　りんご 卵　りんご　大豆　小麦	 ぶたにく だいず かつおソナ	牛乳 だっしふんにゅう くきわかめ	 にんじん ほうれんそう	 たまねぎ　グリンピース りんご　しょうが　にんにく だいこん　コーン かき	こはん カレールウ レンズまめ ひよこまめ　きんときまめ 	 あぶら マヨネーズ	 ブイヨン　ケチャップ　ソース チャツネ　塩　こしょう 塩　しょうゆ	656 25.4 21.4
4 (水)	牛乳 ごはん ホイコーロー うずらたまごいり はるさめスープ プリン	乳 豚肉 卵　豚肉 鶏肉	 ぶたにく　みそ うずらたまご とりにく	牛乳 	 チンゲンサイ　にんじん にんじん はねぎ	 キャベツ　たけのこ　しいたけ　にんにく えのきたけ	こはん さとう　でんぷん はるさめ でんぷん プリン	 あぶら 	 塩　こしょう　酒 鰯だし　ガラスープ　酒 塩　こしょう　しょうゆ	632 27.6 19.4
5 (木)	牛乳 ごはん さんまのつつに やさいとちくわのおひたし なめこのみそしる ミニアセロラゼリー	乳 大豆	 さんま ちくわ とうふ　みそ　あぶらあげ	牛乳 	 ほうれんそう　にんじん 	 しょうが キャベツ なめこ　ねぶかねぎ	こはん さとう ゼリー	 	 しょうゆ　酒 しょうゆ　鰯だし 鰯だし	618 24.2 21.8
6 (金)	牛乳 こくとうパン マカロニのクリームに フレンチサラダ みかん	乳 小麦　乳 鶏肉　乳 小麦 豚肉　鶏肉	 とりにく ハム	牛乳 牛乳　だっしふんにゅう チーズ 	 にんじん 	 たまねぎ　コーン マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり みかん	こくとうパン マカロニ こむぎこ 	 あぶら バター 	 塩　こしょう ブイヨン　ローレル 塩　ドレッシング 	624 25.2 22.3
9 (月)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく ソフトめんふじつけナポリタン コーンサラダ サイダーかん	乳 小麦 鶏肉　豚肉　乳 ゼラチン　りんご	**市制60周年記念献立** とりにく ベーコン	チーズ かんてん	トマト　にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　マッシュルーム にんにく キャベツ　きゅうり　コーン	ソフトめん じゃがいも サイダー　さとう メロンシロップ	 なまクリーム あぶら 	 塩　こしょう　ブイヨン ガラスープ　パイタン ワイン　バジル　ソース ケチャップ 塩　ドレッシング	610 28.2 18.9
10 (火)	牛乳 ロールパン　ブルーベリージャム とりにくのからあげ ゆでブロッコリー じゃがいもいりやさいスープ	乳 (パン)小麦　乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	 とりにく とりにく ベーコン	牛乳 	 ブロッコリー にんじん	 しょうが キャベツ コーン	パン　ジャム でんぷん じゃがいも	 あぶら 	 塩　しょうゆ　こしょう　酒 塩 鰯だし　ブイヨン　酒 塩　こしょう　しょうゆ	606 27.5 21.5
11 (水)	牛乳 ごはん さけのちゃんちゃんやき きのこじる みかん	乳 さけ　乳 卵 鶏肉	 さけ　みそ うずらたまご とりにく	牛乳 	 にんじん にんじん 	 キャベツ　たまねぎ　コーン ねぶかねぎ　ひらたけ　まいたけ えのきたけ　しいたけ みかん	こはん じゃがいも　さとう 	 バター 	 塩　こしょう　酒　みりん　しょうゆ 鰯だし　酒 塩　しょうゆ 	611 30.3 19.0
12 (木)	牛乳 ロールパン　チョコクリーム はるさめとにくだんごのスープ ほうれんそうの チーズいりサラダ	乳 (パン)小麦　乳 (チョコクリーム)乳 大豆 小麦 豚肉 小麦 乳　卵　りんご 小麦　大豆	 ぶたにく 	牛乳 チーズ	 にんじん はねぎ ほうれんそう	 はくさい　たけのこ　たまねぎ しいたけ　しょうが キャベツ　コーン	パン　チョコクリーム はるさめ バンこ　でんぷん 	 マヨネーズ	 鰯だし　しょうゆ 塩　酒　こしょう しょうゆ　塩 こしょう	671 25.7 31.0
13 (金)	牛乳 ごはん やさいふりかけ いなだとだいずと ごぼうのあげに だいこんとこまつなのみそしる	乳 大豆 大豆	 いなだ だいず みそ　あぶらあげ	牛乳 わかめ	 にんじん ピーマン こまつな	 こぼう しょうが だいこん	こはん でんぷん さとう 	 あぶら 	 ふりかけ しょうゆ　みりん 塩　こしょう　酒 鰯だし	609 24.2 21.4

＊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、4年生の数値です。

市制60周年記念献立を実施します

富士市は、11月1日に市制60周年を迎えます。そこで、今月は市内の小中学校で、市制60周年記念献立を実施します。当日の献立には、富士市のＢ級グルメ「つけナポリタン」と、50年以上親しまれているデザート「サイダーかん」を取り入れました。ぜひ、ご家庭でもふるさとの料理を話題にし、みんなで富士市の60周年をお祝いしましょう。

つけナポリタン





ナポリン

サイダーかん





さいだかんこ



むすびん

令和８年度　11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

ふるさと給食週間

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) / たんぱく質(g) / ししつ(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	ししつ		
16 (月)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						589
	ごはん　ひじきつくだに			ひじきつくだに			ごはん			
	えだまめいりがんもどきのふくめに	大豆　やまいも	えだまめいりがんもどき				さとう		しょうゆ　鰯だし　酒　みりん	23.5
	こまつなともやしのツナあえ		かつおツナ	ちりめんぼし	こまつな	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ　酢	
	とんじる	大豆　豚肉	とうふ　ぶたにく　みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　ごぼう	さといも		鰯だし　酒	17.9
	アーモンドいりこざかな	アーモンド						アーモンドいりこざかな		
17 (火)	牛乳	乳		牛乳						622
	しょくパン	小麦　乳					パン			
	メイプルジャム						ジャム			
	ハンガリアンシチュー	豚肉　牛肉　りんご	ぶたにく　ぎゅうにく	牛乳	にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう　パプリカ　ブイヨン　ローレル	26.8
		乳　小麦　鶏肉	ベーコン	だっしふんにゅう	ピーマン　パセリ		こむぎこ	バター	ケチャップ　ソース　塩	26.2
	チキンサラダ	鶏肉	とりにく			キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	あぶら	塩　酢　こしょう　洋辛子	
18 (水)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						600
	ごはん　のりつくだに	(のりつくだに)大豆		のりつくだに			ごはん			
	ふじのねぎたっぷりつくね	鶏肉　大豆	とりにく　とうふ	ちりめんぼし	はねぎ	れんこん　ねぶかねぎ	でんぷん	あぶら	酒　塩　こしょう	22.8
				ひじき	にんじん	しいたけ　しょうが	さとう		しょうゆ	
	しおキャベツ					キャベツ			塩	
	だいこんのみそしる	大豆	みそ　あぶらあげ	わかめ	はだいこん	だいこん			鰯だし	22.8
19 (木)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						588
	ごはん　のりかつおふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	さといものそぼろに	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ	さといも　さとう		鰯だし　酒	27.0
			あげボール			グリンピース　しょうが	でんぷん		みりん　しょうゆ	
	ふじのねぎいりだしまきたまご	卵 小麦 りんご	だしまきたまご							15.3
	ゆかりあえ	ごま		ちりめんぼし	しそ	キャベツ		ごま	塩	
20 (金)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						638
	ごはん						ごはん			
	ぶたにくとたまねぎの	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん	あぶら	塩　こしょう　酒	27.1
	しょうがいため				ピーマン	しょうが　にんにく			みりん　しょうゆ	
	とうふとひらたけのみそしる	大豆	とうふ　みそ	わかめ	こまつな	ひらたけ	じゃがいも		鰯だし	22.4
	ぽうじちゃプリン	乳		牛乳		ぽうじちゃ	プリンのもと	なまクリーム		
24 (火)	牛乳　＊和食（わしょく）の日	乳		牛乳						601
	ごはん						ごはん			
	さばのにくみそかけ	さば　豚肉	さば　ぶたにく　みそ		はねぎ	たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	塩　酒　こしょう	26.6
	はくさいのごまびたし	ごま	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい		ごま	しょうゆ	
	あきいろすましじる	大豆	とうふ		こまつな	しいたけ			鰹だし　昆布だし　酒	21.5
			かまぼこ		にんじん				しょうゆ　塩	
25 (水)	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						648
	ごはん　ふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	ふじさんコロッケ	豚肉　鶏肉　小麦					コロッケ	あぶら		21.1
	やさいのレモンあえ				にんじん	キャベツ　レモン			塩　こしょう	
	かぶのスープに	牛肉	ぎゅうにく		にんじん	かぶね　たまねぎ		あぶら	ワイン　ブイヨン	24.7
		鶏肉　豚肉	ベーコン		かぶは	キャベツ　セロリー　にんにく			塩　こしょう　しょうゆ	
26 (木)	牛乳	乳		牛乳						627
	カレーなんばん	小麦					うどん			
		小麦　鶏肉　豚肉	とりにく　かまぼこ		こまつな	たまねぎ	カレールウ		昆布だし　鯖だし　塩	25.1
		大豆　乳　りんご	とうにゅう　あぶらあげ		にんじん　はねぎ	しいたけ	でんぷん　さとう		酒　しょうゆ　みりん	
	さつまいもとりんごのかさね	乳　りんご				りんご	さつまいも　さとう	バター	塩	20.0
	チーズ	乳		チーズ						
27 (金)	牛乳	乳		牛乳						687
	マーガリンパン	小麦　乳					パン			
	スペインふうオムレツ	卵 豚肉 乳 大豆 小麦 鶏肉	スペインふうオムレツ							23.5
	かいそうサラダ			かいそう		キャベツ　コーン			トレッシング　塩	
	こんさいミネストローネスープ	鶏肉　豚肉	とりにく		トマト		さつまいも	あぶら	塩　こしょう　ブイヨン	28.2
			ベーコン		にんじん	たまねぎ　れんこん　セロリー　グリンピース　にんにく	さとう		ワイン　ケチャップ	
30 (月)	牛乳	乳		牛乳						611
	ちゅうかどん						ごはん			
		豚肉　卵	ぶたにく　うずらたまご		チンゲンサイ	はくさい　たけのこ　ねぶかねぎ	でんぷん	あぶら	鰯だし　塩　こしょう	25.5
		いか	いか　あさり		にんじん	きくらげ　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	
	わかめととうふのスープ	豚肉　鶏肉　ごま　大豆	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ		ごま	鰯だし　ガラスープ　塩　しょうゆ　酒	18.7
	おこめのパパロア	大豆					おこめのパパロア			

記載されている栄養価は、4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　マカダミアナッツ　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、鰯だし、鯖だしなど)

ふるさと給食週間（11月16日～20日）

ふるさと給食週間は、地場産物を積極的に活用し、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。地元への愛着の気持ちや、生産者さんへの感謝の心が育まれることを期待しています。

