

令和7年度			10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		
1 (水)	牛乳 れんこんとなすの ドライカレー	乳 小麦 乳 牛肉 りんご 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく きゅうにく	牛乳 チーズ		にんじん たまねぎ れんこん トマト なす しょうが にんにく	ごはん カレー粉	あぶら	パイオン チャツネ 塩 こしょう ソース カレー粉	626 26.0 20.6
	フルーツマリネ (りんごとかきいり)	りんご	だいず ぶたレバー			だいこん かき りんご きゅうり	さとう		酢 塩	
	牛乳 ロールパン まめまめカップオムレツ	乳 小麦 乳 卵 乳 大豆 豚肉 鶏肉		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ		パン	なまクリーム 塩 こしょう	609 31.4 26.7
2 (木)	ツナあえ やさいスープ	小麦 卵 大豆 りんご 鶏肉	たまご だいず ハム かつおツナ とりにく			キャベツ きゅうり にんじん はくさい もやし		マヨネーズ	塩 こしょう 鶏だしパイオン 塩 こしょうしょうゆ 酒	
	牛乳*十五夜献立	乳		牛乳			ごはん			617
	ごはん ししゃもフライ	小麦 大豆		ししゃもフライ				あぶら		24.2
3 (金)	おひたし いものこじる	ごま 鶏肉 大豆	かつおぶし とりにく とうら あらあげ		こまつな にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぶかねぎ ししいたけ	ごま さといも でんぶん	ごま	鶏だし しょうゆ	20.0
	おつまみゼリー	りんご オレンジ					ゼリー		鶏だし 酒 塩 しょうゆ	
	牛乳 フルコギどん	乳 牛肉 ごま 豚肉	ぶたにく きゅうにく	牛乳		にんじん にら ピーマン にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	649 27.1 21.1
6 (月)	うずらたまごとはるさめのスープ マンゴープリン	卵 鶏肉 豚肉 乳 大豆	うずらたまご	牛乳	こまつな にんじん えのきだけ	はるさめ でんぶん マンゴープリンのもと		あぶら	塩 酒 オイスターソース 鶏だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	牛乳 しゃくパン チョコクリーム	乳 パン小麦 乳 (おカリー) 乳 大豆 小麦		牛乳			パン	チョコクリーム		633
	にくだんこのトマトクリームに	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆	にくだんこ ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	じゃがいも こむぎ さとう	なまクリーム あぶら パター	塩 こしょう パイオン ワイン ローレル ケチャップ	25.2
7 (火)	ハムとチーズいりサラダ ぶどう	豚肉 鶏肉 乳	ハム	チーズ	キャベツ きゅうり コーン ぶどう		さとう	あぶら	塩 酢 洋辛子	28.7
	牛乳 ソフトめん	乳 小麦		牛乳			ソフトめん			604
	きのこいり こめこクリームソース	小麦 乳 鶏肉 豚肉	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ しいたけ グリーンピース にんにく	こめこ バター	あぶら	塩 こしょう ワイン パイオン	25.9
8 (水)	キャベツとツナのサラダ オレンジキャロットゼリー	大豆 オレンジ	かつおツナ	かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり コーン オレンジかじゅう レモンかじゅう	さとう	ドレッシング	塩 ワイン	20.3
	牛乳 ごはん ひじきつくだに	乳		牛乳			ごはん			651
	ほうれんそうと かぼちゃのコロッケ	小麦 乳 豚肉 大豆	ハム	チーズ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	パン こむぎ	あぶら	塩 こしょう	21.2
9 (木)	しおキャベツ とうふとだいこんのみそじる	大豆	とうふ みそ あらあげ	わかめ		キャベツ だいこん			塩 鶏だし	23.2
	牛乳 マーガリンパン	乳 小麦 乳		牛乳			マーガリンパン			641
	カレーやきそば	小麦 豚肉 りんご 大豆	ぶたにく ワインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	むしめん	あぶら	塩 カレー粉 ソース	21.8 23.3
10 (金)	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも パナナ		ヨーグルト		パイン パナナ もも みかん	さとう			
	牛乳 ごはん	乳		牛乳						644
	さばのみそに もやしとささみのあえもの	さば ごま 鶏肉	さば みそ とりにく			しょうが もやし コーン	ごはん さとう		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢	30.1
11 (火)	かきたまじる ブルーベリーゼリー	卵 大豆	たまご とうら かまぼこ	くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ ししいたけ	でんぶん ゼリー	こま	鶏だし 酒 塩 しょうゆ	22.2
	15 (水)	給 食 は あ り ま せ ん								
	牛乳 ごはん やさいふりかけ	乳		牛乳			ごはん		ふりかけ	640
16 (木)	こいわしフライ	小麦 大豆		こいわしフライ				あぶら		25.9
	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	ごま		しょうゆ 鶏だし	
	いもに	豚肉 牛肉	ぶたにく きゅうにく		にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ひらたけ ねぶかねぎ	さといも さとう		鶏だし みりん 酒 しょうゆ 塩	22.5

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

2つのお月見の日～十五夜と十三夜～

お月見といえば十五夜(旧暦の8月15日)が定番ですが、十五夜に次いで美しい月と言われる十三夜(旧暦の9月13日)も昔から大切にされていて、両方をお月見できると縁起が良いとされてきました。お月見には月を鑑賞するだけではなく、月に作物の収穫を感謝したり、豊作を願ったりする意味もあります。十五夜はさといもの収穫時期であることから「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今年は十五夜が10月6日、十三夜が11月2日です。給食でもお月見メニューが登場します。秋の実りの収穫に感謝をして食べましょう。

令和7年度			10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		たんぱく質 (g)
17 (金)	牛乳	乳		牛乳						626
	こくとうパン	小麦 乳					こくとうパン			
	ホークビーンズ	大豆 豚肉 りんご	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう	あぶら	塩 こしょう ソース ワイン ケチャップ	28.0
	アーモンドサラダ	アーモンド				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング アーモンド	塩	22.4
20 (月)	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						610
	ごはん						ごはん			
	とりにく ⁽¹⁾ のほうじちゃあげ	鶏肉	とりにく			しょうが ほうじちゃ	でんぶん	あぶら	塩 こしょう 酒	27.0
21 (火)	キャベツとちくわのおひたし	鶏肉 大豆	ちくわ		こまつな	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	19.7
	のっぺいじる		とりにく とうろ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ししいたけ	さといも でんぶん		鰯だし 塩 しょうゆ	
	みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳						614
22 (水)	しろうごまだんたんめん	小麦					ちゅうかめん			
	(にくみそ)	豚肉 大豆 ごま	ぶたにく だいず ぶたしパー			たけのこ ししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら こま こまあぶら	酒 塩 こしょう しょうゆ トウモロコシ	24.7
	(スープ)	鶏肉 豚肉 ゼラチン こま	みそ		チンゲンサイ	ねぶかねぎ	さとう	こま	しょうゆ 酢	18.1
	もやしのちゅうかあえ			くさわかめ	こまつな にんじん	もやし	さとう	こまあぶら	しょうゆ 酢	
23 (木)	ぶかしいも						さつまいも		塩	
	牛乳	乳		牛乳						622
	ごはん						ごはん			
	にこみおでん	鶏肉 卵 大豆	とりにく うずらたまご	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし みりん	22.0
24 (金)	こまつなのしらすあえ		ちくわ さつまあげ				さとう		酒 塩 しょうゆ	
	まっちゃしアチースデザート	乳 ゼラチン		ちりめんほし	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	22.7
	牛乳	乳		牛乳						658
	ロールパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
25 (土)	かぶのクリームに	乳 鶏肉	とりにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ かぶね	じゃがいも	あぶら バター	塩 こしょう フイヨン	29.9
	チキンサラダ	豚肉 小麦 鶏肉		だっしぶんにゅう	かぶは	マッシュルーム	こむぎこ	なまクリーム	ワイン ローレル	25.0
			とりにく		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	塩 こしょう	
						きゅうり コーン			酢 洋辛子	
26 (日)	牛乳	乳		牛乳						591
	きのこどん	卵 鶏肉	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ごはん		鰯だし みりん	28.3
	みそざわにわん	豚肉	かまぼこ		はねぎ	えのきだけ ししいたけ	さとう		酒 しょうゆ	17.4
			ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう			鰯だし 酒	
27 (月)			たけのこ しょうが							
	牛乳	乳		牛乳						600
	さんまのかばやきどん		さんま				ごはん			
	キャベツのごまあえ	ごま			にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ 酒 塩	22.8
28 (火)	あおのりだんごいり	大豆	とうふ		にんじん	キャベツ	さとう	こま	鰯だし しょうゆ	22.6
	すましじる		あおのりボール		にんじん	えのきだけ			鰯だし 酒	
									塩 しょうゆ	
29 (水)	牛乳	乳		牛乳						645
	しゃくパン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	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	さとう	あぶら	バター	27.5
	かぼちゃサラダ	鶏肉 鶏肉 りんご			かぼちゃ	マッシュルーム ししいたけ	きゅうり	マヨネーズ	塩 しょうゆ	27.6
30 (木)	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			鰯だし フイヨン	27.6
						コーン			酒 塩 こしょう	
31 (金)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						602
	ごはん						ごはん			
	もとりかつおのごますあえ	ごま	かつお		にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	でんぶん	さとう	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	26.3
	しおもみやさい	大豆	とうろ みそ あぶらあげ			キャベツ きゅうり			塩	
32 (土)	だいこんとじゃがいものみそしる		みそ あぶらあげ			だいこん ひらたけ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰯だし	16.8
	みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳						648
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
33 (日)	パンブキンシチュー	乳 鶏肉	とりにく	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう フイヨン	25.1
	小麦			チーズ	にんじん パセリ		こむぎこ	バター	ワイン ローレル	22.2
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	りんご	りんご				りんご				
34 (月)	牛乳*十三夜こんだて*	乳		牛乳						657
	ごはん						ごはん		ふりかけ	
	とりにく ⁽¹⁾ とくりのつつみむし	小麦 鶏肉 乳 卵 りんご 大豆	とりにく みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	りんご	マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	24.8
	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			鰯だし 酒 しょうゆ	19.9
35 (火)	おつきみだんご	大豆	とうろ			ねぶかねぎ ししいたけ			みりん 塩 七味唐辛子	
							だんご			

*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。

○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 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()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。
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)