

令和7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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんずいかぶつ	しじつ		
4 (火)	牛乳 *ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						641
	ごはん						ごはん			27.1
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぶん	あぶら	塩 こしょう 酒	22.7
	とうふとこまつなのみそしる	大豆	とうふ	みそ	こまつな	えのきだけ	じゃがいも	ブリンのもと	みりん しょうゆ 鰯だし	
5 (水)	ほうじちゃプリン	乳		牛乳		ほうじちゃ		なまクリーム		
	牛乳	乳		牛乳						598
	ロールパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			26.1
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒	21.3
6 (木)	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				鰯だし フイヨン 酒	614
	じゃがいもいりやさいスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ	23.9
	牛乳	乳		牛乳						18.7
	カレーなんぼん	小麦 鶏肉	とりにく		こまつな	たまねぎ	うどん		昆布だし 鰯だし	21.8
7 (金)	さつまいもとりんごのかさねにチーズ	豚肉 大豆 乳 りんご	かまぼこ とうにゅう		にんじん はねぎ	しいたけ りんご	でんぶん さとう	バター	塩 酒 しょうゆ みりん	610
	牛乳	乳		牛乳						24.6
	ごはん						ごはん		しょうゆ 酒	21.8
	さんまのつづにやさいとちくわのおひたし	大豆	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 鰯だし	
10 (月)	なめこのみそしる	大豆	とうふ		ほうれんそう	なめこ			鰯だし	622
	みかん					みかん				25.1
	牛乳	乳		牛乳						22.4
	しょくパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			604
11 (火)	マカロニのクリームに	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	マカロニ	あぶら	塩 こしょう	23.9
	フレンチサラダ	豚肉 鶏肉	ハム			マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	バター	フイヨン ローレル	21.2
	キウイフルーツ	キウイ				キャベツ きゅうり			塩 ドレッシング	
	牛乳	乳		牛乳						604
12 (水)	ごはん						ごはん			23.9
	いなだとだいす	大豆	いなだ		にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	21.2
	ごぼうのあげに	大豆	だいす		ピーマン	しょうが	さとう		塩 こしょう 酒	
	だいこんとこまつなのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ		こまつな	だいこん			鰯だし	
13 (木)	牛乳	乳		牛乳						585
	ちゅうかどん	豚肉 卵					ごはん			23.4
	わかめととうふのスープ	豚肉 鶏肉 こま 大豆	わかめ		にんじん	はくさい	でんぶん	あぶら	鰯だし 塩 こしょう	
	おこめのパバロア	大豆	わかめ		はねぎ	たまねぎ	さとう	こま	酒 オイスターソース	18.6
14 (金)	牛乳	乳		牛乳						705
	ロールパン チョコクリーム	(パン)小麦 乳					パン チョコクリーム			27.2
	はるさめとにくだんこのスープ	豚肉 小麦	ぶたにく		にんじん	はくさい	はるさめ		鰯だし しょうゆ	33.5
	ほうれんそうのチーズいりサラダ	ほうれんそう 小麦		チーズ	ほうれんそう	しいたけ	パンこ	マヨネーズ	塩 酒 こしょう	
15 (土)	アーモンドいりこざかな	アーモンド こま				キャベツ	コーン		しょうゆ 塩 こしょう	617
	牛乳	乳		牛乳						30.1
	ごはん こんぶのつくだに			こんぶつくだに			ごはん			18.6
	さけのちゃんちゃんやき	さけ	さけ		にんじん	キャベツ	じゃがいも	バター	塩 こしょう 酒	
16 (日)	きのこじる	卵 鶏肉	うずらたまご		にんじん	なめこ	さとう		みりん しょうゆ	
	みかん					えのきだけ			鰯だし 酒	
						しいたけ			塩 しょうゆ	
						みかん				

*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 こま 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) こま(ごま油) 魚類(鰹だし、鰯だし、鯖だしなど)

11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は、もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」といって、その年の米や農作物などの収穫を神様に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあるから食事できることを忘れずに、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

令和7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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんずいかぶつ	しじつ		
17 (月)	牛乳 *ふるさときゅうしょく しょくパン みかんジャム ふじさんコロック やさしいレモンあえ ポトフ	乳 (パン)小麦 乳 豚肉 鶏肉 小麦 牛肉 鶏肉 豚肉		牛乳			パン ジャム コロック キャベツ レモン かぶね たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	あぶら あぶら	塩 こしょう ワイン フイヨン 塩 こしょう しょうゆ	637 22.7 27.6
	牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん のりかつおぶりかけ さといものそばろに ふじのねぎいりだしまきたまご ゆかりあえ	乳 鶏肉 卵 小麦 りんご ごま		牛乳			ごはん さといも さとう でんぷん キャベツ	ぶりかけ 鰯だし 酒 みりん しょうゆ	591 25.9 15.6	
	牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん ふじのねぎたっぶりつくね しおキャベツ だいごんのみそしる	乳 鶏肉 大豆 大豆		牛乳			ごはん でんぷん さとう だいごん	あぶら 酒 塩 こしょう しょうゆ 鰯だし	593 22.1 22.8	
	牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん えだまめいりがんもどきのふくめに こまつなともやしのツナあえ どんじる ほうじちゃどうにゅうクリームだいふく	乳 大豆 やまいも 大豆 豚肉 大豆		牛乳			ごはん さとう さとう さといも だいふく	しょうゆ 鰯だし 酒 みりん あぶら しょうゆ 酢 鰯だし 酒	620 22.2 16.6	
21 (金)	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 鶏肉 豚肉 乳 ゼラチン りんご 大豆 きのこいりかいそうサラダ ヨーグルト	乳 小麦 鶏肉 豚肉 乳 ゼラチン りんご 大豆 ごま 乳 ゼラチン		牛乳			ソフトめん じゃがいも たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ ひらたけ コーン	なまクリーム あぶら ごま	塩 こしょう フイヨン ガラスープ バイタン ワイン パジル ケチャップ ソース 塩 ドレッシング	628 29.9 20.7
	牛乳 *和食(わしょく)の日 ごはん さばのたにくみそかけ はくさいのごまびだし あきいろすましじる	乳 さば 豚肉 ごま 大豆		牛乳			ごはん たまねぎ しょうが でんぷん さとう はくさい しょうが しいたけ	あぶら ごま 鰯だし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩	599 26.5 21.5	
	牛乳 ビーンズカレー だいごんのサラダ かき	乳 豚肉 鶏肉 大豆 乳 小麦 りんご 鶏 りんご 大豆 小麦		牛乳			ごはん たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく ほうれんそう だいごん コーン かき	あぶら マヨネーズ	カレールフ きんとときまめ ひよこめめ レンズまめ 塩 しょうゆ	644 25.1 21.5
	牛乳 マーガリンパン スペインふうオムレツ コーンサラダ こんさいミネストローネスープ	乳 (パン)小麦 乳 卵 豚肉 乳 大豆 鶏肉 豚肉		牛乳			パン キャベツ コーン トマト たまねぎ だいごん れんこん セロリー グリンピース にんにく	さつまいも あぶら さとう	塩 こしょう フイヨン ワイン ケチャップ	683 26.8 28.1
28 (金)	牛乳 こくどうパン ハンガリアンシチュー チキンサラダ	乳 (パン)小麦 乳 豚肉 牛肉 鶏肉 乳 小麦 りんご 大豆 鶏肉		牛乳			パン たまねぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	こしょう パブリカ フイヨン ローレル ケチャップ ソース 塩 酢 こしょう 洋辛子	622 26.8 26.7

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

ふるさと給食週間（11月17日～21日）

ふるさと給食週間は、地場産物を積極的に活用し、学校給食を通して地域の地場産物を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。食育への関心を高め、健全な食生活を実践してほしいと願っています。