	·Ŧ	п-	フた	⊏	曲
T	小	Ш	/乍	F	I

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

	万机/平层		コルプノ	リノしょく	, C/0/L C	よ くいひょう	ੋਂ	三二中八	小字仪	
В	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	エネルギー (kcal) たんぱく質
			たんぱくしつ		カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	食品	(g) CJJ (g)
	牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん	乳		牛乳			'I+ 6			641
4	ふににくとにまねさの	豚肉	ぶたにく	 		たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん	あぶら	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	27.1
(火)	しょうがいため とうふとこまつなのみそしる ほうじちゃブリン	大豆	とうふ みそ	わかめ 牛乳	ピーマン こまつな	しょうが にんにく えのきたけ ほうじちゃ	じゃがいも プリンのもと		みりん しょうゆ 鰯だし	22.7
	牛到.	乳		牛乳		18 9 0 9 6		00077 1		598
5	ロールパン ブルーベリージャム とりにくのからあげ	(パン)小麦 乳 鶏肉	とりにく	 		しょうが	パン ジャム でんぷん	なぶら	悔 しょうめ こしょう 海	
(514)	ゆでブロッコリー	大同门	こりにく	 	ブロッコリー	しょうが		ביובונט	塩	26.1
(水)	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 コーン	じゃがいも		鰯だし プイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	21.3
	牛乳	乳		牛乳						614
6	カレーなんばん	小麦 小麦 鶏肉	とりにく		こまつな	たまねぎ	うどん カレールウ		昆布だし 鯖だし	
(木)		豚肉 大豆	かまぼこ とうにゅう	i ! !		しいたけ	でんぷん さとう		塩 酒 しょうゆ みりん	23.9
(/ \/	さつまいもとりんごのかさねに チーズ	乳 りんご	<u> </u>	チーズ		りんご	さつまいも さとう	バター	塩	18.7
	牛乳	乳		ノーへ 牛乳						610
7	ごはん さんまのつつに		<b>→</b>	i 		しょうが	ごはん さとう		しょるか 海	010
<i>(</i> <b>^</b> \	やさいとちくわのおひたし		さんま ちくわ	!   !	ほうれんそう にんじん	キャベツ	267		しょうゆ <u></u> 超 しょうゆ 鰯だし	24.6
(金)	やさいとちくわのおひたし なめこのみそしる みかん	大豆	とうふ あぶらあげ みそ	i 		なめこ ねぶかねぎ みかん			しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯だし 鰯だし	21,8
	<u>みかん</u> 牛乳	乳		牛乳		みぶん				
10	しょくパン いちごジャム	(パン)小麦 乳		! !	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		パン ジャム		<u></u>	622
	マカロニのクリームに	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	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	25.1
(月)	フレンチサラダ	小麦 豚肉 鶏肉 キウイ	ハム			キャベツ きゅうり キウイ		, , ,	塩 ドレッシング	22.4
	+'リイ ノルー'ツ	キウイ 乳		牛乳		キウイ				
11	牛乳 ごはん いなだとだいずと			十五			ごはん でんぷん			604
' '	いなだとだいずと	大豆	いなだ	! ! !	にんじん		でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	23.9
(火)	ごぼうのあげに だいこんとこまつなのみそしる	大豆	だいず みそ あぶらあげ	 !	ピーマン こまつな	じょうか だいこん	さとう		塩 こしょう 酒 鰯だし	
										21.2
	牛乳 ちゅうかどん	乳	 	牛乳			ごはん			585
12	3,9 3,0 2,0	豚肉 卵	ぶたにく うずらたまご	 		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	23.4
(ZK)	かかんしょうこのコーー	いか	いか あさり	40.4014		·····	さとう	ごまあぶら	酒 オイスターソース 鰯だし ガラスープ塩 しょうゆ 酒	20.4
(いい)	わかめととうふのスープ おこめのババロア	大豆 大豆	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ	*ニゕゕゕゕヮヮ	ごま	しょうゆ 酒	18.6
	牛乳	<u>入豆</u> 乳		牛乳			おこめのババロア			
13	ロールパン チョコクリーム	(パン)小麦 乳 (チョコクリーム)乳 大豆 小麦		i ! !			パン チョコクリーム			705
	はるさめとにくだんごのスープ	豚肉	ぶたにく	i !	にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ	はるさめ		鰯だし しょうゆ	27.2
(木)	ほうれんそうのチーズいりサラダ	小麦乳卵のんご小麦粒	 	チーズ	はねぎ ほうれんそう	しいたけ しょうが キャベツ コーン	パンこ でんぷん	マヨネーズ	塩 酒 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	
	アーモンドいりこざかな	アーモンド ごま		!	1.C 24 0/0 C 2			アーモンドいりこざかな		33.5
	牛乳 こんぶのつくだに	乳		牛乳			ごはん			617
14	ごはん こんぶのつくだに さけのちゃんちゃんやき	さけ	さけ	こんぶつくだに	にんじん	キャベツ たまねぎ	こはん じゃがいも	バター	塩 こしょう 酒	20 1
		乳	みそ	ļ 		コーン ねぶかねき えのきたけ	さとう		みりん しょうゆ	30.1
(金)	きのこじる	卵 鶏肉	うずらたまご とりにく	! !		まいたけ ひらたけ			鰯だし 酒 塩 しょうゆ	18.6
	71-50/	<b> </b>	こうにく	ļ		しいたけ			~ US JIY	I ' O.O

\*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

〇富士市では、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 マカダミアナッツ 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 \*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)

## 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		<b>)</b> うしょく	くこんだて	よていひょう	富士市立		小学校		
		ーノゼフゆい		おもに体を	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	エネルギー (kcal) たんぱく響
		こんだてめい	アレルゲン	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	食品	たんぱく質 (g) ししつ (g)
	1	牛乳 *ふるさときゅうしょく	乳		牛乳				i J		637
1	17	しょくパン みかんジャム	(パン)小麦 乳 豚肉 鶏肉 小麦		i 			パン ジャム コロッケ	なぶこ		
1		ふじさんコロッケ やさいのレモンあえ ボトフ	脉闪 類闪 小友			にんじん	キャベツ レモン	ייפטר	あぶら	塩 こしょう	22.7
1	(月)	ポトフ	牛肉	ぎゅうにく	i !	にんじん	キャベツ レモン かぶね たまねぎ		あぶら	ワイン ブイヨン	07.0
1			鶏肉 豚肉	ベーコン			キャベツ セロリー にんにく			塩 こしょう しょうゆ	27.6
131		牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん のりかつおふりかけ	乳		牛乳				<u> </u>		591
יכין	18	ごはん のりかつおふりかけ			 			ごはん		ふりかけ	591
la	10	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	25.9
ام	(火)			あげボール だしまきたまご	! ! 		グリンピース しょうが	でんぷん	! ! }	みりん しょうゆ	20.0
14		131000143110120431242	L	だしまきたまご	! ! !	<u></u>	 	••••	! ! !		15.6
さ	-	ゆかりあえ	ごま		4.0	しそ	キャベツ		ごま	塩	
١.,		牛乳 *ふるさときゅうしょく ごはん ふじのねぎたっぷりつくね	乳		牛乳		i 	ごはん	i }		593
ح	19	ふじのねぎたっぷりつくね	鶏肉 大豆	とりにく とうふ	ひじき	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	
1,,	( 1 )		XIIIP 3 / CAZ	25/2 ( 25/5/	000	にんじん	しいたけ しょうが		ر اداری	しょうゆ	22.1
給	(水)	しおキャベツ だいこんのみそしる			  -		キャベツ		} !	塩	22.8
١.		だいこんのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ		はだいこん	だいこん			鰯だし	22.0
食		牛乳 * <b>ふるさときゅうしょく</b> こはん えだまめいりかんもときのふくめに こまつなともやしのツナあえ	乳		牛乳				ļ 		620
	20	こばん	ナラ かまいた	うだまかい いがく ナビネ	! !			ごはん	! !	しょうゆ 鰯だし 酒 みりん	
週		こまつなともなしのツナあえ	大豆 やまいも	かつおツナ	!   	こまつな	もやし キャベツ	さとう	あぶら	しょうい 動たし 酒 みりん	22.2
	(木)	とんじる	大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さとう さとう さといも	ב וכונט	しょうゆ 酢 鰯だし 酒	400
間		ほうじちゃとうにゅうクリームだいふく	大豆		   		L   	だいふく	6   		16.6
		牛乳 *ふるさときゅうしょく	乳		牛乳		 		!   		628
	21	ソフトめんふじつけナポリタン	小麦		ļ 		 	ソフトめん		#*************************************	020
	_ '		鶏肉 豚肉 乳	とりにく	チーズ	トマト チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	なまクリーム	塩 こしょう ブイヨン ガラスープ パイタン	29.9
	(金)		ゼラチン りんご 大豆	ベーコン	i ! !	にんじん	セロリー にんにく		あぶら	ワイン バジル ケチャップ ソース	20.0
	(312)	きのこいりかいそうサラダ	ごま		かいそう	にんじん	キャベツ ひらたけ コーン		ごま	塩 ドレッシング	20.7
_	Ί—	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト				<u> </u>		20.1
	~-	4乳 * <b>和食(わしょく)の日</b> ごはん	乳		牛乳		i	ごはん	i !		599
	25	さばのにくみそかけ	さば 豚肉	さば ぶたにく みそ	i !	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	00.5
	(514)	はくさいのごまびたし あきいろすましじる	さば 豚肉 ごま 大豆	かつおぶし		はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい しいたけ		あぶら ごま	塩 酒 こしょう しょうゆ 鰹だし 昆布だし 酒	26.5
	(火)	あきいろすましじる	大豆	とうふ		こまつな	しいたけ		Î !	鰹だし 昆布だし 酒	21.5
		1 5	=	かまぼこ		にんじん				しょうゆ 塩	21.0
		牛乳  ビーンズカレー	乳		牛乳			<b>-</b> *1+ /.	<u>.</u>		644
	26	ヒーノスカレー	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こはん <sub>カレールウ きんときまめ</sub>	あぶら	ブイヨン ケチャップ ソース	
			乳 小麦 りんご	だいず	100000000000000000000000000000000000000		りんご しょうが にんにく		ביונונט	チャツネ 塩 こしょう	25.1
	(水)	100101000000000000000000000000000000000	卵 りんご 大豆 小麦	だいず かつおツナ	 	ほうれんそう	だいこん コーン かき		マヨネーズ	塩 しょうゆ	01 5
		かき			   		かき		 		21.5
		牛乳	乳		牛乳				! ! }		683
	27	マーガリンパン スペインふうオムレツ コーンサラダ	(パン)小麦 乳 卵 豚肉 乳 大豆	コペンパミナル	! <del> </del>	 	 	パン	! }		
		スペインいつオムレツ	卵 勝凶 乳 天豆	スハインいつオムレツ	   	にんじん	キャベツ コーン		] } ]	ドレッパング 恒	26.8
	(木)	こんさいミネストローネスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	<b></b>		キャベツ コーン	さつまいも	あぶら	ドレッシング 塩 塩 こしょう ブィヨン	
			האנא האשע	ベーコン	<u> </u>	' ` '	セロリー グリンピース にんにく	さとう	ע וטועט	ワイン ケチャップ	28.1
		I	I.	・ 一ノ	ī				i	- 1 - 1 1 1 1 1 1	

## ふるさと給食週間(11月17日~21日)

ぶたにく ベーコン 牛乳

ぎゅうにく

· ささみフレーク

乳 (パン)小麦 乳

豚肉 牛肉 鶏肉

乳 小麦 りんご 大豆

28

(金)

ハンガリアンシチュ〜

チキンサラダ

じゃがいも あぶら

バター

あぶら

こむぎこ

さとう

こしょう パブリカ ブイヨン ローレル ケチャップ ソース

洋辛子

塩酢

こしょう

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

622

26.8

26.7

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。

だっしふんにゅう

にんじん トマト たまねぎ

キャベツ きゅうり

ピーマン パセリ