

令和7年度

6

がつきゅうしょくこんだてよいていひょう

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)
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						599
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん	じゃがいも	ブイヨン ケチャップ ソース	22.2
	アスパラとコーンのサラダ			だっしふんにゅう	にんじん	りんご しょうが にんにく	カレーパウダー	あぶら	塩 ワイン チャツネ こしょう	20.0
3 (火)	牛乳	乳		牛乳						624
	ミートソースサンド	小麦 大豆 りんご 乳 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン	オリーブオイル	塩 こしょう ブイヨン ソース	29.8
	スティックチーズ	乳	ぎゅうにく	チーズ	パセリ	にんにく	レンズまめ パンこ		ケチャップ ワイン ローレル	23.6
4 (水)	牛乳	乳		牛乳						566
	ごはん						ごはん			21.2
	さばのピリからソースかけ	さば りんご 大豆	さばでんぶんつき			りんご ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤	21.7
5 (木)	牛乳	乳		牛乳						605
	キャベツのあますあえ	ごま	ごんぶ			キャベツ	さとう		塩 酢 七味	26.6
	さわにわん	豚肉	ぶたにく		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう			昆布だし しょうゆ 酒	14.6
6 (金)	牛乳	乳		牛乳						580
	ちゅうかあんかけラーメン	小麦					ちゅうかめん			23.9
	ごはん						ごはん			17.3
7 (土)	牛乳	乳		牛乳						565
	きひなこのフライ	小麦 大豆	きひなごフライ				きひなご			24.9
	ごもくぎんぱら	豚肉	ぶたにく さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん 塩 酒	21.6
8 (日)	牛乳	乳		牛乳						586
	キャベツとたまねぎのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ		キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ			鰯だし	627
	かみかみだいず	大豆	あじつきだいず							25.6
9 (月)	牛乳	乳		牛乳						609
	こくとうしょうくパン	小麦 乳	とりにく あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	パン	バター	ブイヨン 塩	26.0
	こめこのクラムチャウダー	乳 鶏肉	とりにく	だっしふんにゅう	パセリ	キャベツ きゅうり	こめこ	あぶら	こしょう ローレル	25.9
10 (火)	牛乳	乳		牛乳						589
	フレンチサラダ	豚肉	うずらたまご	わかめ	にんじん	キャベツ ぎゅうり	さとう	あぶら	酢 塩 こしょう	31.4
						たまねぎ コーン			洋辛子	586
11 (水)	牛乳	乳		牛乳						627
	ごはん						ごはん			24.1
	ぶたにくとじゃがいものあげに	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ	17.2
12 (木)	牛乳	乳		牛乳						627
	キャベツとわかめのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ		キャベツ ひらたけ	さとう	でんぶん	酒	25.6
	ミニフィッシュ			ミニフィッシュ					鰯だし	627
13 (金)	牛乳	乳		牛乳						627
	しょうくパン チョコクリーム	小麦 乳	とりにく				パン			25.6
	チキンのカレー-あげ	鶏肉			にんにく	でんぶん	あぶら		塩 しょうゆ 酒 カレー粉	31.4
14 (土)	牛乳	乳		牛乳						609
	キャベツとコーンのサラダ	卵 豚肉	うずらたまご	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	塩 しょうゆ 酒 カレー粉	31.4
	わかめとうずらたまごのスープ	鶏肉 ごま				たまねぎ しいたけ	ごま		鰯だし ガラスープ	31.4
15 (日)	牛乳	乳		牛乳						609
	しょうくパン くるまめきなこクリーム	小麦 乳	とりにく				パン	くるまめきなこクリーム		26.0
	オムレツのケチャップソースかけ	卵 小麦 大豆 りんご	オムレツ			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	あぶら	ケチャップ ワイン ソース	25.9
16 (月)	牛乳	乳		牛乳						589
	グリーンサラダ	大豆			にんじん	キャベツ ひらたけ	さとう	あぶら	塩 しょうゆ 酒 カレー粉	31.4
	マカロニいりやさいスープ	鶏肉 豚肉	ウインナー とりにく		にんじん	たまねぎ	マカロニ		鰯だし ブイヨン 酒	25.9
17 (火)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん						ごはん			23.2
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						589
	もやしのナムル	ごま			にんじん	しいたけ しょうが にんにく	でんぶん	こまあぶら	みりん 塩	23.2
	あじさいゼリー	大豆 もも りんご	ぶたにく		にんじん	もやし きゅうり	さとう	こまこまあぶら	しょうゆ 酢 塩	16.0
19 (木)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん						ごはん			23.2
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0
20 (金)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん						ごはん			23.2
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0
21 (土)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん						ごはん			23.2
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0
22 (日)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん						ごはん			23.2
	とうふのちゅうかに	大豆 豚肉	とうふ		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0

*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 せうちん パナナ カシューナッツ ごま アーモンド

*次の()内由来のアレルゲンについては、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(鰯だし、鰯だし、鯖だしなど)

令和7年度

6 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		
16 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳	えびいもは、えびのようなかたちのさ といもで、コロッケにえびは 入っていません。					634
	ごはん						ごはん			
	しずおかけんさんえびいもコロッケ	小麦 大豆 鶏肉					えびいもコロッケ	あぶら		22.0
	きりぼしだいこんのいために とうふとたまねぎのみそ煮	鶏肉 大豆 大豆	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しんじけ	さとう	あぶら	酒 しょうゆ 鰯だし	23.0
17 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						571
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	ふじつけナポリタン	乳 大豆 鶏肉	とりにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	なまクリーム	ソース ガラスープ 塩	28.0
	かいそうサラダ	豚肉 ゼラチン りんご	ベーコン		さやいんげん	セロリー にんにく		あぶら	パイタン こしょう バジル	19.6
18 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						556
	ごはん てづくりふりかけ	ごま	いわしけずりぶし				ごはん さとう	ごま	しょうゆ	
	くろはんべんフライ	大豆 小麦	くろはんべんフライ					あぶら		20.5
	しおもみやさい					キャベツ きゅうり			塩	
19 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						631
	とうふのたまごとしどん	卵 鶏肉 大豆	とうふ とりにく				ごはん			
			たまご かまぼこ		にんじん	こんにやく	さとう	ごまあぶら	塩 こしょう しょうゆ みりん	26.9
	チンゲンさいのあえもの ヨーグルト	ごま 乳 ゼラチン		ヨーグルト	はねぎ	ひらたけ もやし	でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	鰯だし しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	18.7
20 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						655
	マーガリンロールパン	パン小麦 乳					パン			
	やきそば	小麦 豚肉 いか	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ	むしめん	あぶら	ソース こしょう	25.8
	フルーツのヨーグルトあえ	大豆 りんご 乳 パナナ もも		ヨーグルト	ピーマン	たまねぎ パナナ バイン みかん もも	さとう		塩	21.7
23 (月)	牛乳	乳		牛乳						575
	ごはん のりつくだに にくじゃが	(佃煮)大豆 豚肉	ぶたにく	のりつくだに	にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん			
						グリーンピース しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ 酒 みりん	22.0
	だいこんのばいにくあえ れいどうみかん	ごま		くきわかめ	だいこん きゅうり うめぼし	さとう でんぶん	さとう	ごま	塩	13.1
24 (火)	牛乳	乳		牛乳						599
	かいかどん						ごはん			
		牛肉 豚肉	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ 酒	24.0
	だいにんときゅうりのこまちりんあえ なつみかんゼリー	ごま	ぎゅうにく	ちりめんほし	さやえんどう	しらたき	たいこん きゅうり	あぶら ごま	塩 酢 しょうゆ	14.8
25 (水)	牛乳	乳		牛乳						575
	ロールパン アフリコッドシム	小麦 乳					パン シム			
	あじのマリネ	鶏肉	あじでんぶんつき		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	酢 バイオン	26.3
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	ベーコン		パセリ	セロリー	オリーブオイル	ワイン 塩		19.9
26 (木)	牛乳	乳		牛乳						602
	バヤシライス						ごはん		バイオン ケチャップ	
		乳 牛肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	あぶら	ソース ワイン	25.2
	ひじきのマリネ	豚肉 小麦 りんご	ぎゅうにく	だっしるんにゅう	にんじん	グリーンピース	さとう	あぶら	塩 こしょう ローレル	19.3
27 (金)	牛乳	乳		牛乳						571
	カレーそば	鶏肉 大豆	とりにく とうふ だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース いしけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ カレー粉 塩	25.2
	やさしいごまドレサラダ	ごま	とりにく		さやいんげん	キャベツ		ドレッシング		19.0
	メロン	鶏肉			にんじん	コーン				
30 (月)	牛乳	乳		牛乳						580
	ごはん						ごはん			
	ひじきつくだに			ひじきつくだに						
	あつあけのそば	大豆 豚肉	あつあけ ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう		しょうゆ 酒 みりん	24.7
	じゃがいもとごまつなのみそ煮		みそ		ごまつな	えのきたけ	じゃがいも		鰯だし	17.9

*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。

6月16日～20日は「ふるさと給食週間」です！！

「ふるさと給食週間」では富士市内や静岡県内でとれる地場産物を積極的に使用し、地域の料理を給食に取り入れます。この期間にふるさとの料理を味わい、自分の住む地域の自然、食文化、産業などについて知る機会にしたいと思います。



毎年6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」