

令和7年度

7 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	たんずいかぶつ	ししつ		
1 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日 スタミナどん	乳		牛乳						564
		豚肉 りんご ごま	ぶたにく みそ		にら	たまねぎ もやし エリンギ りんごしょうが にんにく	ごはん さとう	ごま あぶら	塩 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	27.7
	とうふともすくのスープ ゆでとうもろこし	豚肉 鶏肉 大豆	とうふ とりにく	もすく	チンゲン菜 りんご	とうもろこし			醤油 塩 鶏ガラスープ しょうゆ	16.9
2 (水)	牛乳 こくとうパン	乳		牛乳						602
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	ハンバーグ				こくとうパン さとう		ケチャップ ソース ワイン	27.3
	コーンサラダ ひよこまめいりやさいスープ	鶏肉	とりにく		キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	じゃがいも ひよこまめ		塩 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒 鰯だし こしょう	23.7
3 (木)	牛乳 ソフトめん カレーソース	乳		牛乳						601
		小麦					ソフトめん さとう			28.4
	えだまめのサラダ すいか	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 りんご 大豆 豚肉	ぶたにく レバー ハム	だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら	ソース 塩 チャツネ ブイヨン ケチャップ 塩	19.2
4 (金)	牛乳 ごはん チンジャオロースー	乳		牛乳						563
		ゼラチン	ぶたにく		ビーマン	たけのこ しょうが	ごはん さとう	あぶら	チンタン しょうゆ	28.1
	わかめたまごスープ	豚肉 鶏肉 卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	たまご とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ	でんぶん ごま	ごまあぶら	オイスターソース 酒 鰯だし 塩 こしょう ガラスープ しょうゆ	18.9
7 (月)	牛乳 ごはん あじのなんばんづけ	乳		牛乳						580
							ごはん さとう	あぶら	酢 しょうゆ 酒	20.0
	たなばたじる たなばたゼリー	大豆 りんご	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ	はるさめ ゼリー	ごまあぶら	みりん 一味唐辛子 昆布だし 鰯だし 酒 塩 しょうゆ	15.4
8 (火)	牛乳 しょくパン いちごジャム	乳		牛乳						653
	チリコンカン	(パン)小麦 乳 小麦 豚肉 乳 大豆 鶏肉 りんご	だいす ぶたにく ベーコン レバー	チーズ	トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	パン ジャム パンこ さとう	あぶら	ブイヨン ワイン こしょう 塩 チリソース ローレル ケチャップ	31.1
	かいそうサラダ ヨーグルト	ごま 乳 ゼラチン		かいそう ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ごま	塩	ドレッシング	22.7
9 (水)	牛乳 ロールパン フランクフルト	乳		牛乳						616
		小麦 乳 豚肉 大豆 りんご	フランクフルト				パン さとう		ケチャップ ソース ワイン	26.8
	ツナサラダ トマトとたまごのスープ	卵 豚肉 鶏肉	たまご ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	でんぶん あぶら		塩 鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	28.7
10 (木)	牛乳 ごはん のりかつおふりかけ	乳		牛乳						566
							ごはん でんぶん	あぶら	ふりかけ	23.5
	とりにくのからあげ いんげんのごまあえ とうふとモロヘイヤのみそしる	鶏肉 ごま 大豆	どりにく		さやいんげん	しょうが キャベツ	さとう ごま	ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯だし	19.1
11 (金)	牛乳 ジャージャーめん (にくみそ)	乳		牛乳						632
		小麦(麺) 大豆 鶏肉 ゼラチン 豚肉	ぶたにく みそ だいす		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぶん	ごまあぶら	チンタン みりん 豆板醤 こしょう しょうゆ	28.3
	(やさいのあえもの) フルーツポンチ	バナナ 大豆 もも りんご				バナナ みかん パイナップル もも	ゼリー さとう		しょうゆ 缶詰液汁	15.3
14 (月)	牛乳 しょくパン チョコクリーム	乳		牛乳						644
		小麦 乳					パン チョコクリーム			22.4
	ウインナーのこめクリームに キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 鶏肉 乳	ウインナー	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎかねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめこ	バター あぶら	ブイヨン ワイン 塩 こしょう	31.6

*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 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)

令和7年度

7 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		
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						606
	しょくパン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	とりにくのレモンふうみ	鶏肉	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	あぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.0
	しおみやささい					キャベツ きゅうり			塩	
16 (水)	なつやさしいり	豚肉 鶏肉	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ スズキーニ	マカロニ	オリーブオイル	塩 こしょう フイヨン	20.8
	ミネストローネスープ	小麦			ピーマン	セロリー にんにく	さとう		ワイン ケチャップ	
	牛乳	乳		牛乳						581
	ごはん						ごはん			
17 (木)	だちうおのフライ	小麦 大豆	だちうおフライ							21.6
	こんにやくのいりに	豚肉 大豆	ぶたにく		にんじん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	
	かぼちゃのみそしる	ごま	みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ		ごまあぶら	みりん	23.7
									鰯だし	
18 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						602
	なつやさしいのカレー	豚肉 鶏肉 乳	ぶたにく	だっしふんにゅう	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スズキーニ	ごはん			
		小麦 大豆 りんご			ピーマン	りんご しょうが にんにく	カレー	あぶら	フイヨン こしょう	21.7
	ゆでほしだいこんのサラダ			くきわかめ		きゅうり コーン ゆでほしだいこん			塩 ソース チャツネ	16.5
19 (土)	サイダーかん			かんてん			サイダー			
	牛乳	乳		牛乳						580
	ごはん						ごはん			
	マーボーなす	豚肉	ぶたにく		にんじん	なす だけのこ しいたけ	さとう	あぶら	塩 酒 オイスターソース	23.3
20 (日)	ちゅうかサラダ	ごま			ピーマン	しょうが にんにく	でんぶん	ごまあぶら	こしょう 豆板醤 しょうゆ	18.9
	こさかな				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま	酢 洋辛子 塩 しょうゆ こしょう	

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

レック クッキング！

～夏休みに作ってみよう～

『サイダーかん』

富士市のホームページ
にも載っています！富士市の給食
WEBサイト

材料（10個分）

水	550cc
粉寒天	12g
砂糖	100g
メロンシロップ	大さじ2
サイダー	350ml

作り方

- 鍋に分量の水を入れ粉寒天を混ぜてから火にかけ、よく煮溶かす。
- 寒天がとけたら、砂糖を入れてさらによく煮る。
- 火を止め、メロンシロップを加え混ぜる。
- 容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる。
- 寒天液の温度が52℃まで冷めたら、よく冷えたサイダーを入れて、へらでそっとかき混ぜる。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして固まったら出来上がり。

令和7年度

8 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		
26 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						562
	ごはん						ごはん			
	ぶたにくとほるさめのキムチいため	豚肉	ぶたにく		にら	はくさいキムチ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ	あぶら	酒 しょうゆ	23.9
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	とうふ とりにく		チンゲンサイ にんじん	ねぶかねぎ きくらげ	さとう	ごまあぶら		15.2
27 (水)	りんごゼリー	りんご					ゼリー			
	牛乳	乳		牛乳						628
	りんごチップいりロールパン	小麦 乳 りんご					りんごチップパン			
	ぶたにくのソースに	豚肉 りんご	ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	塩 こしょう ワイン	29.6
28 (木)	じゃがいもいりやさしいスープ	大豆			ピーマン		でんぶん		ソース ケチャップ	21.2
		豚肉 鶏肉	ベーコン		こまつな	キャベツ コーン	じゃがいも		鰯だし フイヨン 塩	
					にんじん	セロリー			こしょう 酒 しょうゆ	
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						601
	おやこどん	卵 鶏肉	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	ごはん			
			かまぼこ			しいたけ	さとう		酒 みりん	27.3
	しらたきとこんぶのツナあえ		まぐろツナ	こんぶ	にんじん	きゅうり しらたき	さとう	ごまあぶら	塩 しょうゆ 酢 洋辛子 こしょう	19.6
30 (土)	牛乳	乳		牛乳						568
	ごはん						ごはん			
	さばのみぞれに	さば	さばのみぞれに		しそ	キャベツ				26.0
	キャベツのゆかりあえ	ごま					ごま		塩	
31 (日)	しおとんじる	豚肉	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	あぶら	鰯だし こしょう	19.6
		大豆	とうふ		はねぎ	ぶなしめじ こんにやく			塩 しょうゆ 酒	

* 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。