

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		
3 (月)	牛乳 かいかどん	乳		牛乳				ごはん		603
		牛肉 豚肉	ぎゅうにく ふたにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき		さとう	しょうゆ 酒	24.0
	だいこんときゅうりのごまちりめんあえ なつみかんゼリー	ごま		ちりめんほし		だいこん きゅうり なつみかん		さとう ゼリーのもと	あぶら ごま 塩 酢 しょうゆ	15.2
4 (火)	牛乳 ロールパン ブルーベリージャム	乳 小麦 乳		牛乳				パン		673
	あじのマリネ	鶏肉	あじでんぶんつき		ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ		さとう	あぶら 粉アブラ	酢 アイヨンワイン 塩
	キャベツとベーコンのスープ はっこうにゅう	鶏肉 豚肉	ベーコン		キャベツ たまねぎ			さとう	あぶら 粉アブラ 酢 アイヨンワイン 塩	26.5 28.3
5 (水)	牛乳 ごはん さばのピリからソースかけ	乳		牛乳				ごはん		567
	キャベツのあますあえ	ごま		こんぶ		キャベツ		さとう	あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤
	さわにわん	豚肉	ふたにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ しょうが		さとう	あぶら	しょうゆ 酒 七味 だし昆布 しょうゆ 酒 塩 鰹削り節
6 (木)	牛乳 ごはん きびなどのフライ	乳		牛乳				ごはん		588
	ごもくきんぴら	豚肉	ふたにく さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼうだけのこ こんにやく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん 塩 酒
	キャベツとたまねぎのみそじる かみかみだいず	大豆	みそ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ			さとう	あぶら	鰹削り節
7 (金)	牛乳 ちゅうかあんかけラーメン	乳		牛乳				ちゅうかめん		614
	ブルーボンチ	小麦 鶏肉 豚肉 えび いか セラチン バナナ 大豆 もも	ふたにく えび いか なると		にんじん はねぎ	もやしたまねぎ たけのこ しいたけ しょうが バナナ みかん パイン もも		さとう	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう チンタン 鰹削り節 しょうゆ 缶詰液汁
								さとう		13.3
10 (月)	牛乳 しよくパン アプリコットジャム	乳		牛乳				パン ジャム		649
	グラムチャウダー	乳 鶏肉	とりにく あさり ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	あぶら	フイヨン 塩
	フレンチサラダ どうにゅうプリン	豚肉	だっしんにゅう		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		さとう	あぶら	こしょう ローレル 酢 塩 こしょう 洋辛子	25.2 25.6
11 (火)	牛乳 ごはん ふたにくとじゃがいものあけに	乳		牛乳				ごはん		586
	キャベツとわかめのみそじる	大豆	みそ あぶらあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	しょうゆ 酒
	ミニフィッシュ				わかめ ミニフィッシュ	キャベツ ひらたけ		さとう	あぶら	鰹削り節
12 (水)	牛乳 ミートソースサンド	乳		牛乳				パン		640
	スティックチーズ	乳	ふたにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム		オリーブオイル		塩 こしょう フイヨン ソース
	やさいスープ	豚肉 鶏肉	とりにく ベーコン		パセリ	にんにく		レンズまめ パンこ		グチャップ ワイン ローレル
13 (木)	牛乳 こくとうパン くらまめきなこクリーム	乳		牛乳				パン		670
	オムレツのグチャップソースかけ	卵 小麦 大豆	オムレツ					さとう		グチャップ ワイン ソース
	グリーンサラダ	大豆				キャベツ きゅうり えだまめ		マカロニ	ドレッシング	塩 鰹削り節 フイヨン 酢 塩 こしょう
14 (金)	牛乳 ごはん どうぶのちゅうかに	乳		牛乳				ごはん		589
	もやしのナムル	ごま			にんじん	もやし きゅうり		さとう	あぶら	しょうゆ みりん 塩
	あじさいゼリー	大豆 もも りんご	どうぶ ふたにく		にんじん はねぎ	だけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく		さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯分 | 640kcal | たんぱくしつ | 20.8~32.0g | しじつ | 14.2~21.3g

○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 まつたけ もも やまいも りんご セラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド
*しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。

*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。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。

給食では、この期間にかみごたえのある食材を多く使った献立を、意識して取り入れています
よくかんで、味わっていただきます。

- ◆「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」
- ◆「いただきます 人生100年 歯と共に」

歯・口の健康啓発標語コンクール(公益社団法人日本歯科医師会主催)R4、R5最優秀作品



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		
17 (月)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん かつおぶりかけ しずおかけんえびいもコロッケ きりぼしだいごんのいために とうふこたまねぎのみそしる	乳 小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 大豆	ふりかけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	えびいもは、えびのよなかたち のさといものことで、コロッケに えびは入っていません。	えびいもコロッケ さとう	あぶら あぶら	酒 しょうゆ 鰯削り節	667 23.2 23.8	
	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ソフトめん ふじつけナポリタン かいそうサラダ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ぜらチン りんご 大豆 こま	とりにく チーズ ベーコン かいそう	牛乳	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん じゃがいも	なまクリーム あぶら こま	パイヨン ケチャップ ワイン ソース ガラスープ 塩 パイタン こしょう パシル ドレッシング 塩	571 28.0 19.6	
	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん くろはんべんおちゃフライ しおもみやさい とうにゅういりみそしる	乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉	くろはんべんおちゃフライ とうにゅう とりにく みそ	牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ はねぎ ひらだけ	ごはん あぶら	塩 鰯削り節	589 22.1 17.0		
20 (木)	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* ごはん のりつくだに がんもどきのぶくめに こまつなのツツあえ どんじる みかんゼリー	乳 大豆 大豆 やまいも 大豆 豚肉 大豆	のりつくだに えだまめいりがんもどき まぐるツツ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな もやし キャベツ だいごん こぼろ こんにゃく	ごはん さとう さとう じゃがいも ゼリー	しょうゆ 鰯削り節 酒 みりん しょうゆ 酢	575 22.1 15.3		
	牛乳 *ふるさときゅうしょくのひ* マーガリンパン(1年生なし) やきそば フルーツのヨーグルトあえ	乳 小麦 乳 小麦 豚肉 いか 大豆 りんご 乳 パナナ もも	ぶたにく いか ヨーグルト	牛乳	キャベツ たまねぎ バナナ パイン みかん もも	パン むしめん さとう	ソース こしょう 塩	662 25.8 22.1		
	牛乳 ごはん なつどう にくじゃが だいごんのほいにくあえ れいとうみかん	乳 納豆 大豆 りんご 豚肉 こま	なつどう ぶたにく くきわかめ	牛乳	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース しょうが だいごん きゅうり うめほし みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう こま	しょうゆ 酒 みりん 塩	627 26.5 16.1		
25 (火)	牛乳 チキンカレー アスパラとコーンのサラダ さくらんぼ	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく にんじん トマト	牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリンピース りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング	あぶら 塩	パイヨン ケチャップ ソース 塩 ワイン チャツネ こしょう	605 22.3 20.0	
	牛乳 しよくパン チョコクリーム チキンのカレーあけ キャベツとコーンのサラダ わかめとたまごのスープ ももゼリー	乳 バナナ 小麦 乳 卵 鶏肉 小麦 大豆 卵 豚肉 鶏肉 こま もも	とりにく たまご わかめ	牛乳	にんにく にんじん はねぎ たまねぎ しいたけ	パン チョコクリーム でんぷん ドレッシング ゼリー	しょうゆ 酒 カレー粉 塩 鰯削り節 カブスツツ 塩 こしょう しょうゆ	669 25.9 30.8		
	牛乳 ハヤシライス ひじきのマリネ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 りんご 豚肉	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごはん ハヤシルウ さとう あぶら	パイヨン ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう ローレル 酢 しょうゆ みりん 塩 洋辛子 こしょう	605 25.0 19.6		
28 (金)	牛乳 カレーそばごはん やさしいごまドレサラダ メロン	乳 鶏肉 大豆 こま	とりにく とうふ だいす	牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ しょうが キャベツ コーン メロン	ごはん さとう あぶら ドレッシング	しょうゆ カレー粉 塩 塩	570 24.4 18.5		

★ふるさと給食週間★

* 学校給食摂取基準 (4年生) * I初年 | 640kcal | たんぱくしつ | 20.8~32.0g | ししつ | 14.2~21.3g

○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 まつたけ もも やまいも りんご ぜらチン パナナ カシューナッツ ごま アーモンド
 *しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。
 *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。



☆17日～21日は、ふるさと給食週間です☆
 学校給食では、6月の食育月間にちなんで17日から21日までを「ふるさと給食週間」として富士市内や静岡県内でとれる地場産物を給食に取り入れています。地元でとれる産物を味わい、昔の人たちの知恵や地域の自然、食文化、産業について知る機会にしましょう。