令和8年度　11　がつきゅうしょくこんだてよていひょう　Ⓟ富士市立富士第一小学校

日	こんだてめい	アレルゲン	おもに体の組織をつくる		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) / 脂質(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	ししつ		
おはなし給食	牛乳	乳		牛乳	「ひみつのカレーライス」より					639 / 24.9 / 21.0
2	カレーのたねいりカレーライス						ごはん			
(月)		豚肉　鶏肉　大豆	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	あぶら	ブイヨン　ケチャップ　ソース	
		小麦　りんご	だいず			りんご　しょうが　にんにく	カレールウ		チャツネ　塩　こしょう	
	だいこんとほうれんそうのサラダ		まぐろツナ	くきわかめ	ほうれんそう	だいこん　コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩　しょうゆ	
	かき					かき				
おはなし給食	牛乳	乳		牛乳	「こまったさんのグラタン」より					643 / 25.8 / 27.8
4	マーガリンロールパン	小麦　乳					マーガリンパン			
	こまったさんのマカロニグラタン	鶏肉　乳	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　ブイヨン	
		小麦		だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム	こむぎこ　パンこ	バター	ワイン　ローレル	
(水)	はくさいとぶたにくのスープ	豚肉　鶏肉	ぶたにく		こまつな　にんじん	はくさい　たまねぎ			鰤だし ブイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	
	みかん					みかん				
5	牛乳	乳		牛乳						617 / 24.2 / 21.7
	ごはん						ごはん			
	さんまのつつに		さんま			しょうが	さとう		しょうゆ　酒	
	やさいとちくわのおひたし		ちくわ		ほうれんそう　にんじん	キャベツ			しょうゆ	
(木)	なめこのみそしる	大豆	とうふ　みそ　あぶらあげ			なめこ　ねぶかねぎ			鰯だし	
	ミニアセロラゼリー						ゼリー			
6	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳	市制６０周年記念献立					611 / 28.3 / 18.8
	ソフトめんふじつけナポリタン	小麦					ソフトめん		塩　こしょう　ブイヨン	
		鶏肉　豚肉	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	ガラスープ　パイタン　ワイン	
		乳　ゼラチン	ベーコン		チンゲンサイ	にんにく		あぶら	バジル　ソース　ケチャップ	
(金)	コーンサラダ					キャベツ　きゅうり　コーン			塩　ドレッシング	
	サイダーかん			かんてん			サイダー　さとう　メロンシロップ			
9	牛乳	乳		牛乳						604 / 23.8 / 27.8
	しょくパン	小麦　乳					パン			
	チョコクリーム	乳　大豆					チョコクリーム			
	はるさめとにくだんごのスープ	豚肉	ぶたにく		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	
(月)					はねぎ	しいたけ　しょうが	パンこ　でんぷん		塩　酒　こしょう	
	ほうれんそうとハムのサラダ	豚肉	ハム		ほうれんそう	キャベツ　コーン		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　塩　こしょう	
おはなし給食	牛乳	乳		牛乳	「いいものもらった」より					604 / 29.8 / 17.6
10	ごはん　えごまふりかけ						ごはん	ふりかけ		
	さけのちゃんちゃんやき	さけ　乳	さけ　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ　コーン	じゃがいも　さとう	バター	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	
	たぬきかぞくのきのこじる	大豆	とりにく　とうふ		にんじん	ねぶかねぎ　ひらたけ　まいたけ			鰯だし　酒	
(火)		鶏肉	あぶらあげ			えのきたけ　しいたけ			塩　しょうゆ	
	みかん					みかん				
11	きゅうしょくなし									
(水)										
おはなし給食	牛乳	乳		牛乳	「からあげビーチ」より					615 / 27.7 / 21.8
12	ロールパン　ブルーベリージャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒	
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	
(木)	じゃがいもいりやさいスープ	豚肉	とりにく		にんじん	キャベツ	じゃがいも		鰯だし ブイヨン 酒	
		鶏肉	ベーコン			コーン			塩 こしょう しょうゆ	
おはなし給食	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳	「ばんごはんえき」より					586 / 22.2 / 15.7
13	２ごうしゃのわかめごはん			わかめ			ごはん			
	えだまめいりがんもどきのふくめに	大豆　やまいも	えだまめいりがんもどき				さとう		しょうゆ 鰯だし 酒 みりん	
	こまつなともやしのツナあえ		まぐろツナ		こまつな	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ　酢	
(金)	とんじる	大豆　豚肉	とうふ　ぶたにく　みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　ごぼう	さといも		鰯だし　酒	
	プリン	大豆					プリン			

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

＊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。

市制60周年記念献立を実施します

富士市は、11月1日に市制60周年を迎えます。そこで、今月は市内の小中学校で、市制60周年記念献立を実施します。当日の献立には、富士市のＢ級グルメ「つけナポリタン」と、50年以上親しまれているデザート「サイダーかん」を取り入れました。ぜひ、ご家庭でもふるさとの料理を話題にし、みんなで富士市の60周年をお祝いしましょう。

つけナポリタン





ナポリン

サイダーかん





さいだかんこ

つけナポリタンも、サイダーかんも、楽しみだね！



むすびん

令和8年度　11　がつきゅうしょくこんだてよていひょう　Ⓟ富士市立富士第一小学校

↑ふるさと給食週間↓

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) 脂質(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	ししつ		
16	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						608
	ごはん　のりつくだに			のりつくだに			ごはん			
	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 にんじん	れんこん　ねぶかねぎ しいたけ　しょうが	でんぷん さとう	あぶら	酒　塩　こしょう しょうゆ	23.0
(月)	しおキャベツ					キャベツ			塩	
	だいこんのみそしる	大豆	みそ　あぶらあげ	わかめ	こまつな	だいこん			鰯だし	22.7
17	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳						593
	ごはん　　おかかふりかけ	ごま　小麦　大豆					ごはん		ふりかけ	
	さといものそぼろに	鶏肉	とりにく あげボール		にんじん	たまねぎ グリンピース　しょうが	さといも　さとう でんぷん		鰯だし　酒 みりん　しょうゆ	27.2
(火)	ふじのねぎいりだしまきたまご	卵　小麦　りんご	だしまきたまご							
	ゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	15.6
18	牛乳	乳		牛乳	「うどんドンドコ」より					621
	うどんかいじんのカレーうどん	小麦					うどん			
		小麦　鶏肉 豚肉　大豆	とりにく　かまぼこ とうにゅう　あぶらあげ		こまつな にんじん　はねぎ	たまねぎ しいたけ	カレールウ でんぷん　さとう		昆布だし　鯖だし　塩 酒　しょうゆ　みりん	26.5
(水)	さつまいもとりんごのかさねに	乳　りんご				りんご	さつまいも　さとう	バター	塩	15.2
	こざかな			こざかな						
19	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳	６年生なし(修学旅行)					618
	ごはん						ごはん			
	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 ピーマン	たまねぎ しょうが　にんにく	でんぷん	あぶら	塩　こしょう　酒 みりん　しょうゆ	28.2
(木)	とうふとひらたけのみそしる	大豆	とうふ　みそ	わかめ	こまつな	ひらたけ	じゃがいも		鰯だし	19.0
	ほうじちゃプリン	乳		牛乳		ほうじちゃ	プリンのもと	なまクリーム		
20	牛乳　＊ふるさときゅうしょく	乳		牛乳	６年生なし(修学旅行)					649
	こくとういりしょくパン	小麦　乳					こくとうパン			
	ふじさんコロッケ	豚肉　鶏肉　小麦	「おおきなかぶ」より				コロッケ	あぶら		24.2
	キャベツのサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	塩	
(金)	おおきなかぶのスープ	牛肉 鶏肉　豚肉	ぎゅうにく ベーコン		にんじん かぶは	かぶね　たまねぎ キャベツ　セロリー　にんにく		あぶら	ワイン　ブイヨン 塩　こしょう　しょうゆ	29.1
24	牛乳　＊和食（わしょく）の日	乳		牛乳						607
	ごはん						ごはん			
	さばのにくみそかけ	さば　豚肉	さば　ぶたにく　みそ		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	26.8
	はくさいのごまびたし	ごま	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい		ごま	しょうゆ	
(火)	あきいろすましじる	大豆	とうふ かまぼこ		こまつな にんじん	しいたけ			鰹だし　昆布だし　酒 しょうゆ　塩	21.6
25	牛乳　＊ふるさと給食の日	乳		牛乳						600
	やきにくどん						ごはん			
		豚肉　牛肉 りんご	ぶたにく ぎゅうにく　みそ		にら にんじん	たまねぎ　もやし　りんご しょうが　にんにく	さとう でんぷん	あぶら	塩 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	25.9
(水)	わかめととうふのスープ	豚肉　鶏肉　大豆　ごま	とうふ	わかめ	はねぎ	ねぶかねぎ　しいたけ		ごま	鰤だし　塩　酒　ガラスープ　しょうゆ	18.6
	おこめのババロア	大豆					ババロア			
26	牛乳	乳	「しょうたとなっとう」より	牛乳	５年生なし(社会科見学)					659
	ごはん						ごはん			
	なっとう	(納豆)大豆　(たれ)りんご	なっとう						納豆のたれ	30.0
	にくじゃが	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しらたき グリンピース　しょうが	じゃがいも さとう　でんぷん	あぶら	しょうゆ　酒 みりん	
(木)	ごしきあえ	豚肉	ハム	ひじき	ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ　酢　塩　洋辛子	19.7
27	牛乳	乳		牛乳	「ハンバーグハンバーグ」より					655
	ごはん						ごはん			
	てづくりハンバーグおろしソース	豚肉　牛肉 大豆	ぎゅうにく　ぶたにく とうにゅう			たまねぎ だいこん　にんにく	こめこ さとう　でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう 酒　しょうゆ	26.6
(金)	キャベツのしおこんぶあえ	大豆　ごま		こんぶ		キャベツ　きゅうり		ごま	塩	23.1
	じゃがいもととうふのみそしる	大豆	みそ　とうふ　あぶらあげ		ほうれんそう	えのきたけ	じゃがいも		鰯削り節	
30 (月)	きゅうしょくなし									

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

＊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。

今月は、もみじ読書旬間にちなんで、給食にもおはなしの中に出てくる料理を取り入れました。物語の世界に入りこんで、楽しみながら食べてもらえるとうれしいです！2階のパントリーでは、本の紹介もしています。ぜひ見にきてください！

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の29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　カシューナッツ　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　ごま　アーモンド　ピスタチオ

＊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)