

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
1 (火)	牛乳	乳		牛乳						759
	ごはん						ごはん			
	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	豚肉 みそ			にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	32.4
	塩もみ野菜 五目汁	大豆	豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ			塩 鰯削り節 塩 酒 しょうゆ	20.9
2 (水)	牛乳	乳		牛乳						745
	食パン チョココリム	パン小麦 乳 (卵)カカオ 乳 大豆					パン	チョコクリーム		
	肉団子のトマトクリーム煮	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆	肉団子		トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	生クリーム	塩 こしょう フイヨン	29.2
	ハムとチーズ入りサラダ	豚肉 乳	ベーコン ハム	チーズ	にんじん	グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油 バター	ワイン ローレル クチャップ 塩 酢 洋辛子	36.1
3 (木)	牛乳	乳		牛乳						799
	ごはん 手作りふりかけ	ごま	いわしけずり節				ごはん 砂糖	ごま	しょうゆ	
	煮込みおでん	鶏肉 卵	鶏肉 うずらたまご ちくわ さつまあげ	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		鰯削り節 みりん 酒 塩 しょうゆ	28.9
	小松菜のしらすあえ 抹茶シアチーズ	乳 ゼラチン			ちりめん干し こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	シアチーズ	しょうゆ 鰯削り節	26.2
4 (金)	牛乳	乳		牛乳						793
	ブルコギ丼						ごはん			
	うすら卵と春雨のスープ	牛肉 ごま 豚肉	豚肉 牛肉		にんじん たら ピーマン	たまねぎ もやし にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	32.0
	マンゴープリン	卵 鶏肉 豚肉 乳 大豆	うずら卵		こまつな にんじん	えのきたけ	春雨 でん粉	ごま油	塩 酒 オイスターソース 鰯削り節 ガラスープ 塩 しょうゆ しょうゆ	24.1
7 (月)	牛乳	乳		牛乳						763
	ロールパン りんごジャム	パン小麦 乳(ジャム)りんご					パン ジャム			
	まめまめカップオムレツ	卵 乳	卵	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ		生クリーム	塩 こしょう	37.8
	ツナサラダ 野菜スープ	大豆 豚肉	大豆 ハム まぐろツナ	チーズ		キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	32.3
8 (火)	牛乳	乳		牛乳						761
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	きのこ入り米粉	乳 鶏肉	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	上新粉	油	塩 こしょう	33.8
	クリームソース キャベツとツナのサラダ オレンジキャラットゼリー	豚肉	ベーコン まぐろツナ	脱脂粉乳		しいたけ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	砂糖	バター ドレッシング	ワイン フイヨン 塩	24.8
9 (水)	牛乳	乳		牛乳						803
	ごはん かつおふりかけ		かつおふりかけ				ごはん			
	ほうれんそうと かぼちゃのコロッケ	小麦 乳 大豆 豚肉	ハム	チーズ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう	25.9
	塩キャベツ 豆腐と大根のみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ だいこん			塩 鰯削り節	27.6
10 (木)	牛乳	乳		牛乳						756
	ごはん						ごはん			
	秋刀魚(さんま)のかば焼き		秋刀魚			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩	27.6
	キャベツのごまあえ 青のり団子入りずまし汁	ごま 大豆	青のりボール 豆腐		にんじん こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ	砂糖	ごま	しょうゆ 鰯削り節 酒 塩 しょうゆ	26.3
11 (金)	牛乳	乳		牛乳						761
	黒糖食パン	小麦 乳					パン			
	根菜のグリーンム煮	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 大根菜	たまねぎ 大根 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	塩 こしょう フイヨン	34.5
	チキンサラダ ようなしゼリー	鶏肉	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	生クリーム 油	ワイン ローレル 塩 こしょう 酢 洋辛子	30.3
15 (火)	牛乳 *十三夜こんだて*	乳		牛乳						807
	ごはん やさいふりかけ					ふりかけ	ごはん			
	鶏肉とさつまいもの包み蒸し	鶏肉 乳	鶏肉 みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう ワイン	29.2
	根菜汁 お月見デザート	豚肉 大豆 ごま	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根菜ねぎ しいたけ			鰯削り節 酒 しょうゆ みりん 塩 七味唐辛子	23.3
16 (水)	給食はありません。									
17 (木)	給食はありません。(お弁当を持ってきてください)									

* 学校給食摂取基準(2年生)* 1杯 - 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g

*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。

○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 ゼラチン 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。

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
(金)	牛乳	乳		牛乳						733
	ごはん						ごはん			
	しじょうフライ	小麦 大豆		しじょうフライ				油		29.7
	キャベツと小松菜のおひたし 芋煮	ごま 豚肉 牛肉	かつお節 豚肉 牛肉		こまつな にんじん	キャベツ だいこん さんばく ひらたけ 根菜類		ごま さといも 砂糖	しょうゆ 鰹削り節 鰹削り節 みりん だし しょうゆ 塩	21.5
(月)	牛乳	乳		牛乳						777
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ハンバーグきのこソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ハンバーグ			たまねぎ ほうれん草 しんじけ マッシュルーム	砂糖	油	ワインソース デミグラスソース 七ヶ丘	34.0
	かぼちゃサラダ 白菜のスープ	乳 鶏肉	チーズ 鶏肉	かぼちゃ にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ コーン			ソラエックマヨネーズ 塩 こしょう 鰹削り節 醤油 酒 塩 こしょう	33.8	
(火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						771
	ごはん のりの佃煮			のりの佃煮			ごはん			
	鶏肉のほうじ茶揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが ほうじ茶	油		塩 こしょう 酒	32.9
	キャベツとほうれん草のおひたし のっぺいじろ みかん	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ		ほうれん草 にんじん 葉ねぎ みかん	キャベツ だいこん ごんじやく しんじけ	さといも だん粉		鰹削り節 塩 しょうゆ	22.4
(水)	牛乳	乳		牛乳						754
	ぎのこ丼						ごはん			
	卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ		砂糖		鰹削り節 みりん	33.6
	かまぼこ みそ沢煮椀	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉	かまぼこ 豚肉 みそ	葉ねぎ にんじん	えのきたけ ししいたけ だいこん ごぼう だけのこ しょうが			酒 しょうゆ 鰹削り節 酒	21.0	
(木)	牛乳	乳		牛乳						734
	ドライカレー	豚肉 牛肉 乳 大豆	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	ごはん			
	野菜サラダ ぶどうゼリー	鶏肉 小麦 りんご	大豆 豚肉	トマト	にんにく しょうが	キャベツ きゅうり	油	塩 カレー粉 醤油 こしょう チャツネ ソース	28.1	
	ぶどうゼリー			にんじん	キャベツ きゅうり		ゼリー	ドレッシング	塩	21.5
(金)	牛乳	乳		牛乳						798
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	カレー焼きそば	小麦 豚肉	豚肉	にんじん	キャベツ たまねぎ		蒸し麺	油	塩 カレー粉	28.2
	フルーツのヨーグルトあえ	りんご 大豆	ウインナー	ピーマン	パイナップル	バナナ	砂糖		ソース	29.0
(月)	牛乳	乳		牛乳						781
	白ごま担々麺 (肉みそ)	小麦					中華麺			
	豚肉 大豆 ごま	豚肉 大豆 豚レバー			だいこん しんじけ しょうが こんぱく	砂糖 だん粉	油 ごま ごま油	醤油 だし かつお節	31.6	
	もやし中華あえ ぶかしいも	鶏肉 豚肉 せらチン ごま	みそ	チンゲンサイ	根菜類		砂糖	ごま	しょうゆ 酢	22.0
(火)	牛乳	乳		牛乳						769
	ごはん						ごはん			
	鯖(さば)のみそ煮	さば	鯖 みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	36.4
	もやしとささみのあえもの かきたま汁	ごま 鶏肉	鶏肉	まわかめ	もやし コーン		砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	25.7
(水)	牛乳	乳		牛乳						796
	食パン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	豚肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム		砂糖	油	塩 こしょう ソース	37.1
	アーモンドサラダ 型抜きチーズ	りんご	大豆	トマト	グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング アーモンド		塩	29.2
(木)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						756
	ごはん						ごはん			
	もどり鯉(かつお)のごま酢あえ	ごま	鯉	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが		だん粉 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	32.4
	塩もみ野菜 大根とじゃがいものみそ汁	大豆	豆腐 みそ		キャベツ きゅうり だいこん ひらたけ 根菜類			塩 鰹削り節	19.0	

* 学校給食摂取基準(2年生) * 1杯 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g

* 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。

○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 せらチン 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。

収穫の秋 ~秋が旬の食材を知ろう~

秋になると、米、野菜、きのこ、果物など多くの食材が旬の時期をむかえます。秋が旬の食材には、夏の疲れをとる働きや、寒い冬に備えてエネルギーを蓄える働きがあります。給食にも秋が旬の食材をたく