













日 曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			血・筋肉・骨 をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料		
8/27 (金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		773	高洲中学校 のリンクエ スト献立で す。
	しいたけどんの具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース ほししいたけ	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
30 (月)	さつまいもの味噌汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	だいこん ねぶかねぎ	さつまいも	かつおの素	29.4	
	梨			なし				
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
31 (火)	さばの味噌煮	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぷん		777	
	磯あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ みりん		
	三つ葉のすまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
9/1 (水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		802	とりそぼろ をごはん にかけて食 べまじょう。
	鶏そぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		ほうれんそう キャベツ	アーモンド	塩		
2 (木)	野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 こしょう 塩	28.4	
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	豚肉とコーンの揚げ煮	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	とうもろこし しょうが	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ		
9/1 (水)	野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ 酢 塩	32.6	
	つみれ汁	大豆 さば	つみれ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ しょうが		かつおの素		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
2 (木)	ハンバーグの 照り焼きソース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん しょくぶつゆ	塩 チキンブイオン しょうゆ みりん	827	
	浅漬け	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま さとう	塩		
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
3 (金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		865	
	白身魚フライ	小麦 大豆	ホキ		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
6 (月)	チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 にんにく	しょくぶつゆ	ケチャップ チリミックス ソース ワイン 塩 こしょう	38.0	
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	厚焼き玉子	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
7 (火)	わかめの酢の物	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢 塩	814	藤枝小学校 のリンクエ スト献立で す。
	豚肉とこんにゃくの 生姜煮	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん わふうだし		
	麦ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ			
8 (水)	秋のカレー	鶏肉 小麦 大豆 乳 豚肉 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ セロリー にんにく	さつまいも しょくぶつゆ	カレーウ チキンブイオン ソース チャツネ こしょう ケチャップ コンソメの素	25.0	
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ		しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	塩 しょうゆ		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	わかめ こんぶ とさかのり ぶりのり	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
9 (木)	中華めん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		797	青島東小 学校のリンク エ スト献立で す。
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンの素 しょうゆ こしょう		
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 塩		
10 (金)	荳わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くわかめ	きゅうり とうもろこし にんじん	ナムルドレッシング		30.2	
	杏仁豆腐	乳 大豆	にゅう		みずあめ さとう れんにゅう	あんぱんパウダー		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
9 (木)	かつおフライ	小麦	かつお		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう	809	
	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	さといも	かつおの素		
10 (金)	背割りパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		781	
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	きのこスパゲッティ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
10 (金)	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ にんじん たけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素	35.2	

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『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 あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ 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

日 曜 日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料		
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		772	レバーを食べて鉄分をとりましょう。
	若鶏とレバーの中華あえ	鶏肉 大豆 小麦 こま	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぷん ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 ソース		
	ほうれん草サラダ	小麦 大豆 こま		ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	わかめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン わかめ	もやし たけのこ にんじん はねぎ		チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	30.7	
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		795	長寿食にちなんで献立です。
	焼きししゃも		ししゃも		しょくぶつゆ			
	はりはり漬け	小麦 大豆 こま		きゅうり にんじん きりほしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	じゃがいものおぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 和風だし	27.1	
(水)	背割りパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		767	ドライカレーをパンにはさんで食べましょう。
	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしほどう しょうが にんにく	しょくぶつゆ こむぎこ	ソース しょうゆ ワイン 塩 カレーコ オールスパイス		
	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		にんじん きゅうり	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
	チンゲンサイと肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ ほしほしだけ	でんぷん	しょうゆ チキンブイヨン コンソメの素 こしょう	30.4	
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		798	十五夜(9/21)にちなんで献立です。
	あじの南蛮漬け	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子		
	いんげんのごまあえ 月菜汁	小麦 大豆 こま 卵 大豆 小麦 さば	うすたらたまご かまぼこ	さやいんげん もやし にんじん だいこん こまつな にんじん	さとう ごま さといも	しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩		
	お月見デザート		かんてん	みかんかじゅう ぶどうかじゅう	さとう みずあめ		29.6	
(金)	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		798	
	ほうれんそうロール	卵 小麦 大豆	たまご	ほうれんそう	さとう でんぷん	かつおだし にほしだし 塩 しょうゆ		
	枝豆サラダ (イタリアンドレッシング)	大豆		えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	チンゲンサイのクリーム煮	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	バスマイルソース こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩	30.8	
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		840	
	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん	しょうゆ 酢 塩		
	金平ごぼう	豚肉 小麦 大豆 こま	ぶたにく ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
	大根の味噌汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ		かつおの素	30.7	
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		801	旬の野菜「なす」を使用しました。
	しゅうまい	豚肉 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	塩		
	ナムル	小麦 大豆 こま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	マーボーなす	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほしほしだけ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぷん さとう	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン	29.9	
(金)	げんまいパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		825	
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ			
	ひじきサラダ (青じそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆)	ひじき	とうもろこし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ポトフ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも	チキンブイヨン コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	32.1	
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		852	高洲中学校のリクエスト献立です。
	さんまの塩焼き	小麦 大豆 こま	さんま		しょくぶつゆ	塩		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 こま 卵 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	かきたま汁	卵 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩	29.6	
	さつまいものタルト	大豆	とうにゅう		さつまいも くり さとう こめ しょくぶつゆ ショートニング でんぷん			
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		782	
	豆腐ステーキの味噌だれかけ	大豆 鶏肉 小麦	とうにゅう とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	しょくぶつゆ でんぷん さとう	しょうゆ		
	華風あえ	小麦 大豆 こま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ 酢		
	けんちん汁	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ いわし	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩	27.9	
	ミニフィッシュ ソフトめん	小麦	めん		さとう でんぷん	塩		
(水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		めん		868	藤枝小学校のリクエスト献立です。
	ミートソース	豚肉 小麦 乳 鶏肉 大豆	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトピューレ 塩 ソース ポタージュベス ハヤシルク スープストック こしょう		
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆 小麦 こま	だいす		さつまいも しょくぶつゆ さとう でんぷん こま	しょうゆ みりん		
	カラフルサラダ (玉ねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏肉)		キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング		28.7	
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		796	
	豚キムチ	豚肉 小麦 さば 大豆 りんご	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	でんぷん			
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ にんじん ほしほしだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう	32.2	
	型ぬきチーズ	乳	チーズ					