






日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント	
			ち・きんにく・ほねを つくるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとに なるしょくひん	おもなちようみりょう			
(金)	8/27	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそあえ みつばのすましじる	乳 さば 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 さば	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ かまぼこ		こめ さとう でんぷん ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん みつば ほししいたけ	606 25.1		
	30	ごはん しいだけどんのぐ ふじえだあえ さつまいものみそしる	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	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 キャベツ きゅうり にんじん しそ	こめ しょくぶつゆ さとう さつまいも	633 24.8	高洲中学校 のリクエスト 献立です。 	
		31	むぎごはん ぎゅうにゅう あきのカレー わかさぎのフリッター	乳 鶏肉 小麦 大豆 乳 豚肉 りんご 小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ さつまいも しょくぶつゆ しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	658 20.7	藤枝小学校 のリクエスト 献立です。
			かいそうサラダ (あおしそドレッシング)	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	あおしそドレッシング		
(水)	9/1	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ やさいのアーモンドあえ やさいスープ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 アーモンド 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう とりにく たまご	グリーンピース しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ さとう しょくぶつゆ アーモンド たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	648 24.3	とりそぼろ をごはんにか けて食べま しょう。	
	2	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグの てりやきソース あさづけ ワンタンスープ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 ごま 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さとう でんぷん しょくぶつゆ ごま さとう ワンタンのかわ	653 23.7		
		3	ロールパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) チリコンカーン	小麦 乳 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま ドレ(小麦 大豆 ごま) 豚肉 大豆 乳 小麦	ぎゅうにゅう ホキ		パン しょくぶつゆ パンこ こむぎこ さとう ごま ごまドレッシング しょくぶつゆ	713 31.9	
			6	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキの みそだれがけ かふうあえ けんちんじる	乳 大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 ごま 豚肉 大豆 小麦 さば	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく みそ ほうれんそう にんじん もやし	ねぶかねぎ しょうが たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 にんにく	こめ しょくぶつゆ でんぷん さとう はるさめ ごま ごまあぶら さとう さといも	626 23.5
(火)	7	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメンスープ やきぎょうざ くきわかめサラダ (ナムルドレッシング) あんぱんどうふ	小麦 乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) 乳 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく なると ふたにく とりにく くきわかめ にゅう	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 キャベツ たまねぎ たら しょうが	こめ とんこつラーメンの素 しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 ナムルドレッシング みずあめ さとう れんにゅう あんぱんパウダー	600 23.4	青島東小 学校のリク エスト献立 です。	
	8	ごはん ぎゅうにゅう ふたキムチ そくせぎづけ はるさめスープ	乳 豚肉 小麦 さば 大豆 りんご 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく しおこんぶ ベーコン	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	こめ しょくぶつゆ はるさめ しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう	593 24.0		
		9	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとコーンの あげに やさいのごますあえ つみれじる	乳 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 大豆 さば	ぎゅうにゅう ふたにく つみれ とうふ みそ	とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく はねぎ しょうが	こめ でんぷん しょくぶつゆ さとう さとう ごま かつおの素	661 27.4	
			10	げんまいパン ぎゅうにゅう ハムチーズフライ ひじきサラダ (あおしそドレッシング) ポトフ	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆) 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ハム チーズ ひじき ワインナー とりにく		パン げんまい しょくぶつゆ パンこ こむぎこ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんじん	672 26.9

○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

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。 ※献立表は、藤枝市のホームページにも掲載されます。(藤枝市ホームページ→子育て・教育→教育→学校→学校給食)

日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント	
			ち・きんにく・ほねをつくるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとなるしょくひん	おもなちようみりょう			
(月)	ごはん						658		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	あつやきたまご	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
(火)	わかめのすのもの	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	24.9		
	ふだにくとこんにゃくのしょうがに	豚肉 大豆 小麦	ふだにく 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 和風だし			
	せわりパン	小麦 乳				パン			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				606		
	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ー	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	スパゲッティー しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう			
(木)	とりにくとやさいのスープ	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			27.9		
	ごはん						647	十五夜 (9/21) にちなんだ献立です。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ		しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子			
(金)	いんげんのごまあえ	小麦 大豆 ごま		さやいんげん もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ	24.9		
	つきなじる	卵 大豆 小麦 さば	うすらたまご かまぼこ	だいこん こまつな にんじん	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩			
	おつきみデザート		かんでん	みかんかじゅう ぶどうかじゅう	さとう みずあめ				
(土)	ごはん						654	長寿食にちなんだ献立です。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	やしししゃも		ししゃも			しょくぶつゆ			
(日)	はりはりづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	24.0		
	じゃがいものそぼろに	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			
	せわりパン	小麦 乳				パン			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				632	ドライカレーには喜んで食べましょう。	
	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ふだにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう 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 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				
(火)	チンゲンサイとにくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんこ	チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	25.3		
	ごはん								
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
(水)	しゅうまい	豚肉 小麦	ふだにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	塩	630	旬の野菜「なす」を使用しました。	
	ナムル	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし にんじん なす たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	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	ふだにく とうふ みそ		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			
(木)	ごはん						635		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	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
(金)	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう			27.4		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ふだにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	さといも	かつおの素			
	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン			
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				641		
	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 にぼしだし 塩 しょうゆ			
	えだまめサラダ (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				
(日)	チンゲンサイのクリームに	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	ベシャメルソース こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩	25.8		
	ごはん								
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
(月)	わかどりとレバーのちゅうかあえ	鶏肉 大豆 小麦 ごま	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 こまあぶら さとう	しょうゆ 酒 ソース	608	レバーを食べる鉄分をとりましょう。	
	ほうれんそうサラダ	小麦 大豆 ごま		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			
(火)	ソフトめん	小麦				めん	712	藤枝小学校のリクエスト献立です。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	ミートソース	豚肉 小麦 乳 鶏肉 大豆	ふだにく 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	ケチャップ トマトピューレ 塩 ソース ポタージュベース ハヤシルウ スープストック こしょう			
(水)	さつまいもとだいすのあげに	大豆 小麦 ごま	だいす		さつまいも しょくぶつゆ さとう でんぷん ごま	しょうゆ みりん	23.9		
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)		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				
	ごはん								
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				658		
	にくだんこのあますあんかけ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ふだにく 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			
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ふだにく 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			
(金)	だいこんのみそしる	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	24.8		
	ごはん								
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
(土)	さんまのしおやき		さんま		しょくぶつゆ	塩	727	高洲中学校のリクエスト献立です。	
	きゅうりのひだひだ	小麦 大豆 ごま	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			
	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	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			
(日)	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		26.4		