











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		
(金)	ご飯				こめ		777	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばの味噌煮	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぷん			
	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		
(月)	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	31.5	
	背割りパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
(火)	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	35.2	
	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 だけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメの素		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	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	802	とりそぼろをごはんにかけて食べましょう。
	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		
	野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 こしょう 塩		
	ご飯				こめ			
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				827	
	ハンバーグの照り焼きソース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん しょくぶつゆ	塩 チキンブイヨン しょうゆ みりん		
	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	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(金)	ご飯				こめ		773	高洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんの具	豚肉 小麦 大豆	ふたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース ほししいたけ	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
	鶏枝あえ	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		
(土)	梨			なし			29.4	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまの塩焼き	さんま	しょくぶつゆ		塩			
(日)	きゅうりのひたひた	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	852	高洲中学校のリクエスト献立です。
	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		
	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 こめこ しょくぶつゆ ショートニング でんぷん			
	ご飯				こめ			
(月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				865	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	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 こまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
(火)	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦	ふたにく だいす 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				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	岩鶏とレバーの中華あえ	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		
(水)	ほうれん草サラダ	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	772	レバーを食べて鉄分をとりましょう。
	わかめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン わかめ	もやし だけのこ にんじん はねぎ		チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	しゅうまい	豚肉 小麦	ふたにく	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	801	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 だけのこ 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	ふたにく 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		
	ご飯				こめ			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				797	青島東小学校のリクエスト献立です。
	中華めん	小麦			めん			
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ふたにく 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	ふたにく 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		
(土)	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	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				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(日)	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ふたにく 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	840	
	金平ごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ふたにく 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		
	ご飯				こめ			

○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)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		825	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		しょうぶつゆ 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	32.1	
	ポトフ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ウィンナー 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		
(火)	麦ご飯				こめ おおむぎ		812	藤枝小学校 のリクエスト 献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン 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		しょうぶつゆ 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		
(水)	ご飯				こめ		782	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	しょうぶつゆ 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 こま こまあぶら さとう	しょうゆ 酢	27.9	
	けんちん汁 ミニフィッシュ	豚肉 大豆 小麦 さば	ふたにく あぶらあげ いわし	だいこん にんじん はねぎ	さといも さとう でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		798	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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		30.8	
	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	しょうぶつゆ	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		
(金)	ご飯				こめ		806	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉とコーンの揚げ煮	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	とうもろこし しょうが	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ		
	野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 こま		キャベツ きゅうり	さとう こま	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		
(火)	ご飯				こめ		798	十五夜 (9/21)にち なんだ献立 です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	あじの南蛮漬け	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょうぶつゆ 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 こま さといも	しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩	29.6	
	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			
(水)	ご飯				こめ		795	長寿食にち なんだ献立 です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも		ししゃも		しょうぶつゆ			
	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 こま こまあぶら	しょうゆ 酢	27.1	
	じゃがいものそぼろ煮	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
(金)	ご飯				こめ		796	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	豚肉 小麦 さば 大豆 りんご	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょうぶつゆ	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			32.2	
	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 ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう		
	型ぬきチーズ	乳	チーズ					
(月)	背割りパン	小麦 乳			パン		767	ドライカ レーをパン にはさんで 食べましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく	しょうぶつゆ 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		30.4	
	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		
(火)	ご飯				こめ		814	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	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	29.4	
	豚肉とこんにゃくの 生姜煮	豚肉 大豆 小麦	ふたにく 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん わらうだし		
(水)	ご飯				こめ		809	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょうぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
	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	34.4	
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	さといも	かつおの素		
(木)	ソフトめん	小麦			めん		868	藤枝小学校 のリクエスト 献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	豚肉 小麦 乳 鶏肉 大豆	ふたにく 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 しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ 塩 ソース ポタージュベース ハヤシラフ スーフストック こしょう		
	さつまいもと 大豆の揚げ煮	大豆 小麦 こま	だいず		さつまいも しょうぶつゆ さとう でんぷん こま	しょうゆ みりん	28.7	
	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			