




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		
8/ 27 (金)	全 校 欠 食							
(月)	ごはん				こめ		635	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
とんじり	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	27.4		
(火)	ごはん				こめ		658	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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		
ふたにくとごんにゃくの しょうがに	豚肉 大豆 小麦	ふたにく さつまあげ	ごんにゃく 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	24.9		
9/ 1 (水)	せわりパン	小麦 乳			パン		632	ドライカ レーをパン にはさんで 食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ドライカレー	豚肉 小麦 大豆	ふたにく 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 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 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		
(木)	ごはん				こめ		653	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグの てりやきソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	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		
	あさづけ	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	23.7		
(金)	ごはん				こめ		633	高洲中学校 のリュウエ スト献立で す。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく あぶらあげ	たまねぎ ごんにゃく 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		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
さつまいものみそしる	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	24.8		
なし			なし					
(月)	ごはん				こめ		593	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ふたキムチ	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	しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
はるさめスープ	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	24.0		
(火)	ごはん				こめ		630	旬の野菜 「なす」を 使いまし た。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	塩		
	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 トウワンジャン	24.5		
(水)	ちゅうかめん	小麦			めん		600	青島東小学 校のリュウ エスト献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	こむぎこ しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 塩		
くきわかめサラダ (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		23.4		
あんぱん	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			
(木)	ごはん				こめ		608	レバーを食 べて鉄分を とりましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 ソース		
	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	24.2		
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		641	
	ぎゅうにゅう	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		
	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			
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	バスマルソース こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩	25.8		

○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。

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ほたらき				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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとコーンの あげに	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく		こめ でんぷん しょくぶつゆ さとう		661	
	やさいのごますあえ	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	27.4	
	つみれじる	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)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき きゅうりのひだひだ	乳 小麦 大豆 ごま	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし		こめ しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子	727	高洲中学校 のリクエスト 献立です。
	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 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	かつおの素 しょうゆ 塩	26.4	
	さつまいものタルト	大豆	とうにゅう					
(水)	げんまいパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		672	
	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		26.9	
	ひじきサラダ (あおじそドレッシング)	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	チキンブイオン コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう にくたんの あますあんかけ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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	658	
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆	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	24.8	
	だいごのみそじる	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		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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	647	十五夜 (9/21)にち なんだ献立 です。
	いんげんのごまあえ つきなじる	小麦 大豆 ごま 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 ごま さといも	しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩	24.9	
	おつきみデザート		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			
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あきのカレー	乳 鶏肉 小麦 大豆 乳 豚肉 りんご	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	カレールウ 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	658	藤枝小学校 のリクエスト 献立です。
	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	20.7	
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	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)	ロールパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		713	
	しろみざかなフライ	小麦 大豆	ホキ		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩	31.9	
	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 こま)		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		
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			
(金)	ごはん ぎゅうにゅう やしししゃも	乳	ぎゅうにゅう ししゃも		こめ しょくぶつゆ		654	長寿食にち なんだ献立 です。
	はりはりづけ	小麦 大豆 ごま		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	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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく たまご	グリンピース しょうが	こめ さとう しょくぶつゆ		648	とりそぼろ をごはん にかけて食 べましょ。
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		ほうれんそう キャベツ	アーモンド	塩	24.3	
	やさいスープ	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		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 こしょう 塩		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに	乳 さば 大豆	ぎゅうにゅう さば みそ		こめ さとう でんぷん		606	
	いそあえ	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	25.1	
	みつばのすましじる	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		
(水)	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース	小麦 乳 豚肉 小麦 乳 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう 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	めん さとう しょくぶつゆ		712	藤枝小学校 のリクエスト 献立です。
	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			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキの みそだれがけ	乳 大豆 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう 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	626	
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		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	23.5	
	けんちんじる	豚肉 大豆 小麦 さば	ふたにく あぶらあげ	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		