







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)	全校欠食							
30 (月)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ 野菜のアーモンドあえ 野菜スープ	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 ベーコン	グリーンピース しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	こめ さとう しょくぶつゆ アーモンド	しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 こしょう 塩	802 28.4	とりそぼろをごはんにかけて食べましょう。
31 (火)	麦ご飯 牛乳 秋のカレー わかさぎのフリッター 海藻サラダ (青じそドレッシング)	乳 鶏肉 小麦 大豆 乳 豚肉 りんご 小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかさぎ わかめ こんぶ とさかのり ぶりのり	たまねぎ にんじん しめじ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	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	カレールー 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 塩 しょうゆ あおじそドレッシング	812 25.0	藤枝小学校のリクエスト献立です。
9/1 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 磯あえ 三つ葉のすまし汁	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	しょうが 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	こめ さとう でんぷん しょうゆ みりん しょうゆ かつおの素 塩	777 31.5		
2 (木)	げんまいパン 牛乳 ハムチーズフライ ひじきサラダ (青じそドレッシング) 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 とりにく ハム チーズ ひじき ウィンナー とりにく	パン げんまい しょうくぶつゆ 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	パン げんまい しょうくぶつゆ パンこ こむぎこ 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	825 32.1		
3 (金)	ご飯 牛乳 ハンバーグの照り焼きソース 浅漬け ワンタンスープ	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ごま 大豆 ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	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	塩 チキンブイヨン しょうゆ みりん 塩 チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	827 28.5	
6 (月)	背割りパン 牛乳 フランクフルト きのこスパゲッティー 鶏肉と野菜のスープ	小麦 乳 乳 豚肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく	パン しょうくぶつゆ さとう たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム 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	パン しょうくぶつゆ さとう スパゲッティー しょくぶつゆ コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメの素	781 35.2		
7 (火)	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き きゅうりのひだひだ かきたま汁 さつまいものタルト	乳 さんま 小麦 大豆 ごま 卵 小麦 大豆 さば 大豆	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし たまご かまぼこ とうにゅう	しょうくぶつゆ きゅうり さとう ごまあぶら 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	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子 かつおの素 しょうゆ 塩	852 29.6	高洲中学校のリクエスト献立です。	
8 (水)	ご飯 牛乳 豚肉とコーンの揚げ煮 野菜のごま酢あえ つみれ汁	乳 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 大豆 さば	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく 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	806 32.6		
9 (木)	中華めん 牛乳 とんこつラーメンスープ 焼き餃子 きわかめサラダ (ナムルドレッシング) 杏仁豆腐	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 ぶたにく なんと ぶたにく とりにく くきわかめ にゅう	めん 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 きゅうり とうもろこし にんじん みずあめ さとう れんにゅう	めん 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 あんぱんパウダー	797 30.2	青島東小学校のリクエスト献立です。	
10 (金)	ご飯 牛乳 しいたけどんの具 藤枝あえ さつまいもの味噌汁 梨	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 だいこん ねぶかねぎ なし	こめ しょうくぶつゆ さとう さつまいも かつおの素	773 29.4	高洲中学校のリクエスト献立です。	

○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	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		
13 (月)	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 パーコン 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	パサメルソース こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩		
14 (火)	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		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		
15 (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	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		
ミニフィッシュ					さとう でんぷん			
16 (木)	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	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	しょうぶつゆ 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		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 コンソメの素 こしょう		
17 (金)	ご飯					こめ	801	旬の野菜「なす」を使用しました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 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	こま こまあぶら	しょうゆ	29.9	
マーボーなす	豚肉 大豆 小麦 鶏肉		ぶたにく とうふ みそ		しょうぶつゆ 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		
21 (火)	ご飯					こめ	798	十五夜 (9/21) にちなんで献立です。
	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 味噌辛子		
いんげんのごまあえ	小麦 大豆 こま			さやいんげん もやし にんじん	さとう こま	しょうゆ	29.6	
月菜汁	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		
お月見デザート			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			
22 (水)	ご飯					こめ	795	長寿食にちなんで献立です。
	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		
24 (金)	ご飯					こめ	772	レバーを食べ鉄分をとりましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	しょうぶつゆ でんぷん こまあぶら 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 こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	30.7	
わかめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉		パーコン 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		
27 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		865	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚フライ	小麦 大豆	ホキ		しょうぶつゆ 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 こま ドレ(小麦 大豆 こま)			ごぼう きゅうり にんじん	さとう こま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	38.0	
チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦		ぶたにく 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	しょうぶつゆ	クチャップ チリミックス ソース ワイン 塩 こしょう		
28 (火)	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	ぶたにく	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		パーコン	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					
29 (水)	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		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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん わらうだし		
30 (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	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 しょうぶつゆ	クチャップ トマトピューレ 塩 ソース ポタージュベース ハヤシラウ 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			