

令和7年度

5月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(木)	ごはん				こめ		607	大洲小学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば	さば		しょうぶつゆ	塩	25.0	
	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	酢 しょうゆ 塩		
	かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩		
(金)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		625	鱈(たら) にレモン ソースを かけた主菜 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみずかなの レモンソースがけ	小麦 大豆	スケソウダラ	レモン果汁	でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ	29.7	
	やさいとウインナーの ソテー	鶏肉 豚肉	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	クリームシチュー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうぶつゆ	ベジマメルソース チキンフイ ヨン 塩 スープストック こしょう		
(水)	ごはん				こめ		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩	24.8	
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいだけ しょうが にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
(木)	ごはん				こめ		625	だけのこご 飯の具をこ 飯に混ぜて 食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	だけのこごはんのぐ	小麦 大豆		だけのこ にんじん こんにゃく グリーンピース ほししいだけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし	25.5	
	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし		
	たまねぎのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん こまつな		かつおの素		
(金)	ロールパン	小麦 乳			パン		613	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん しょうぶつゆ	酢 塩	29.5	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ソース ハヤシルフ ワイン チミグラスソース		
	チリコンカーン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうぶつゆ	チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		644	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレールウ チキンフイ ヨン ソース アップルソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう	25.2	
	だいずとにぼしのあびに	小麦 ごま 大豆	だいず かたくちいわし		でんぶん しょうぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
(火)	うどん	小麦			めん		604	竹輪のお茶 揚げには藤 枝産のお茶 を使用し ています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ わらび だけのこ なめこ	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩	31.3	
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ			
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
(水)	ごはん				こめ		614	焼肉丼の具 をご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくとどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん	28.8	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ み そ	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(木)	ごはん				こめ		624	とりそぼろ をご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	えだめ しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	25.6	
	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	すましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩		
(金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		591	ごぼうは食 物繊維が豊 富に含まれ ています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩	21.4	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ		
	にくだんごやさいの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいだけ しょうが		チキンフイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		601	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく だいずこ		パンこ でんぶん こむぎこ しょうぶつゆ	塩	27.6	
	だいずのいそに	小麦 大豆	だいず ちくわ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
	けんちんじる	小麦 さば ごま 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいだけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		

○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。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※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	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
20 (火)	ごはん				こめ		588	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あげきょうざ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうぶつゆ さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	18.9	
	かふうあえ	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
ちゅうかスープ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だけのこ		中華スープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう			
21 (水)	ごはん				こめ		603	ししゃもに はカルシウ ムがたくさん 含まれて います。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やしししゃも		ししゃも		しょうぶつゆ		24.4	
	きゅうりのひだひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
じゃがいものそばろに	小麦 大豆 鶏肉	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 でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし			
22 (木)	ごはん				こめ		644	大洲小学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょうぶつゆ でんぶん		24.1	
	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒		
	ぶたにくとだけのこの ぐだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ふじえだちゃだいふく	乳 大豆	乳	ちゃ	さとう もちこ しょうしんこ いんげんまめ 水あめ			
23 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	旬のじゃが いもをたく さん使った 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん じゃがいも さとう しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩	23.5	
	いそベボテト		あおりの		じゃがいも	塩 こしょう		
やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	プレスハム	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
26 (月)	ごはん				こめ		606	いわしには 梅の味がつ けられてい ます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	みずあめ でんぶん さとう	しょうゆ 梅酢	25.8	
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 ごま 大豆	のり	もやし こまつな	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
27 (火)	ソフトめん	小麦			めん		657	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ナポリタンソース	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルフ ワイン ソース スープストック 塩 こしょう	27.9	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ キントキダイ	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
やさいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	わふうドレッシング				
28 (水)	ごはん				こめ		616	
	牛乳	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 しょうぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	25.3	
	やさいのアーモンドあえ	小麦 アーモンド 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ		
ぶたにくとこんにゃくの しょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん しょうが	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし			
29 (木)	ごはん				こめ		621	レバーは鉄 分が豊富に 含まれて います。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーの チリソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん しょうぶつゆ さとう	スープストック ケチャップ チリソース	25.9	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
30 (金)	せわりパン	小麦 乳			パン		584	パンの割れ 目にジャム を入れて食 べましょ う。
	いちごジャム			いちご レモン果汁	さとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		でんぶん しょうぶつゆ パンこ さとう		22.3	
	にくだんごのあますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ		しょうゆ 酢 塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング			
ベーコンとチンゲンサイの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩			

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温
が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中
症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるこ
ろですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必
ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、
脳のエネルギー源となる糖質
を多く含むものを！



食欲がない人は、
みそ汁やスープ、牛乳な
どがおすすです。水分
と一緒にビタミンやミネラ
ルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

