

令和7年度

6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		
2 (月)	ごはん				こめ		609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	29.1	
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
みそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素			
3 (火)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	23.9	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
ニョッキのクリームに	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム	ベジマメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩			
4 (水)	ごはん				こめ		600	よくかんで 食べましょ う。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん	塩	22.4	
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
ちくぜんに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし			
5 (木)	ごはん				こめ		601	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこの あますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ 酢	19.9	
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム わかめ	キャベツ にんじん たけのこ はねぎ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 スープストック こしょう			
6 (金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		581	高洲小学校 のリクエ スト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩	27.4	
	チンゲンサイのソテー とりにくとやさいの スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし たけのこ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素 チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩			
9 (月)	ごはん				こめ		640	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ 酢	25.5	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
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 えだまめ	じゃがいも さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし			
10 (火)	ちゅうかめん	小麦			めん		597	高洲小学校 のリクエ スト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩	25.8	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
ふじえだあえ ヨーグルト			キャベツ きゅうり しそ		塩			
11 (水)	ごはん				こめ		629	高洲小学校 のリクエ スト献立で す。
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				25.2	
	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		
えだまめのしおゆで	大豆	えだまめ			塩			
いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
12 (木)	ごはん				こめ		660	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース 塩 チャツネ クチャップ アップルソース こしょう	25.8	
	だいずとにぼしのあげに	小麦 大豆 ごま	だいず かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆでやさい (あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング			
13 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		652	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ クチャップ ソース ワイン	26.9	
	きのこやさいの スパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう ベジマメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ				
16 (月)	ごはん				こめ		623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんの ふじえだちやあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん		27.6	
	ひじきのいために	大豆 豚肉 小麦	だいず ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
かきたまじる	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 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		
17 (火)	ごはん				こめ		636	藤枝産のしいたけを使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうすのおろしだれかけ	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぶん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
	しいたけのみそしる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素	24.4	
18 (水)	ごはん				こめ		642	高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					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば		しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょうぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	みつばのすましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩	27.3	
19 (木)	ごはん				こめ		614	かつおそぼろはご飯にかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 塩		
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	けんちんじる	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにつく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩	28.9	
20 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		637	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく	しょうぶつゆ でんぶん さとう	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにつく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	28.4	
23 (月)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにつく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	しょうゆ 塩		
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま		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 一味とうがらし		
	マーボーどうふ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにつく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	26.3	
24 (火)	ソフトめん	小麦			めん		651	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	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 ソース ポーターベース ハヤシルー スープストック 塩 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにつく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		27.4	
25 (水)	ごはん				こめ		596	静岡産のかつおを使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょうぶつゆ こむぎこ パンこ	塩 こしょう		
	もやしとこまつなのあえもの	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにつく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素	26.7	
26 (木)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ピピンパ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		
	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	ナムルドレッシング			
	ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにつく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイヨン コンソメの素 酒 塩	27.3	
	ソーダゼリー			レモン果汁	さとう			
27 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		625	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみずかなのマリネ	小麦 大豆	すけそくだら	たまねぎ パプリカ	でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
	とりにつくといすの トマトに	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにつく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょうぶつゆ さとう	クチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩	30.5	
30 (月)	ごはん				こめ		614	
	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 小麦 大豆 大豆	とりにつく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ ソース		
	きゅうりのひだひた	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 一味とうがらし		
	はるさめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	26.1	

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんて、
規則正しい生活リズムを身につけましょう◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

