

令和7年度

11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			
4 (火)	ごはん				こめ		604		
	ぎゅうにゅう とうふステーキ そぼろあんかけ	乳 大豆 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく		でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ			
	やさしいごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	24.3		
	いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく みそ あぶらあ げ	はくさい にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
5 (水)	ごはん				こめ		611	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。	
	ぎゅうにゅう わかどりとレバーの ちゅうかあえ	乳 鶏肉 大豆 小麦 ごま	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー		はねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら			酒 ソース しょうゆ
	きゅうりただいこんの ひたひた	大豆 小麦 ごま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	26.3		
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ふたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ 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			
6 (木)	ごはん				こめ		606	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。	
	ぎゅうにゅう ボークしゅうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たら		たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう			しょうゆ 塩
	もやしのちゅうかあえ	ごま 大豆 小麦		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	24.3		
	はくさいのうまに	豚肉 大豆 小麦 ごま 鶏肉	ふたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう			
7 (金)	うどん	小麦			めん		618	藤枝市でと れた豚色の さつまいも を使った大 学芋です。	
	ぎゅうにゅう にくうどんつゆ	乳 豚肉 大豆 小麦 さば	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ あぶらあげ		はくさい にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん さつまいも しょくぶつゆ ごま むらさきさつまいも さとう			しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩
	ふじいろだいがくいも	ごま 大豆 小麦					しょうゆ 酢		25.3
	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					
10 (月)	ごはん				こめ		602	鶏肉を使っ たすき焼き です。	
	ぎゅうにゅう あつやきたまご	乳 卵 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たまご			さとう しょくぶつゆ でんぶん			酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ			塩		26.0
	とりにくのすきやき	鶏肉 大豆 小麦	とりにく やきどうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒			
11 (火)	ごはん				こめ		636	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。	
	ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく		たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ でんぶん			塩 しょうゆ みりん
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		きゅうり にんじん		さつまいも マヨネーズドレッシング			26.9
	とりにくどやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			
12 (水)	ごはん				こめ		647	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。	
	ぎゅうにゅう くろはんべんの ふじえだちやあげ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんべん		ちゃ	こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん			
	こまつなの アーモンドあえ	アーモンド 大豆 小麦		キャベツ こまつな		アーモンド さとう	しょうゆ		24.0
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし			
13 (木)	ごはん				こめ		601	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。	
	ぎゅうにゅう かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお			パンこ こむぎこ しょくぶつゆ			塩 こしょう
	ほうれんそうサラダ	大豆 小麦 ごま		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	26.6		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素			
14 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		610	旬の白菜を 使ったスー プです。	
	ぎゅうにゅう トマトボークチャップ	乳 豚肉 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく		たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	でんぶん しょくぶつゆ さとう			クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	酒 みりん しょうゆ		26.9
	はくさいスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ はくさい 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			
17 (月)	ごはん				こめ		606	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。	
	ぎゅうにゅう さばのカレーたつたあげ	乳 さば 大豆 小麦	ぎゅうにゅう さば		しょうが	でんぶん しょくぶつゆ			しょうゆ みりん カレーこ
	もやしとこまつなの あえもの	ごま 大豆 小麦	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし	22.0		
	はるさめスープ	豚肉 大豆 小麦 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 コンソメの素 酒 塩 こしょう			
18 (火)	ちゅうかめん	小麦			めん		598	瀬戸谷中 学校のリク エスト献立 です。	
	ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ	乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ		もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし メンマ				しょうゆラーメンの素 酒 塩 チキンブイヨン
	はるまき	豚肉 大豆 小麦	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょくぶつゆ こめこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	しょうゆ 塩	24.4		
	こまつなとしめじの レモンす	大豆 小麦		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ 和風だし 酒 みりん			

○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 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		
19 (水)	ごはん				こめ		613	だしを味わう和食の日にちなんだ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ しょうぶつゆ でんぶん		25.6	
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	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 ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
みつばのすましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	だいこん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩			
20 (木)	ごはん				こめ		622	
	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 でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 酢	23.0	
	ビーフソテー	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
ちゅうかう コンスープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 塩			
21 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		640	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ 豚脂 こむぎこ しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	29.8	
	キャベツサラダ	大豆 小麦		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 ハヤシルウ ソース 塩 ワイン デミグラスソース こしょう チリパウダー パプリカパウダー		
チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうぶつゆ				
25 (火)	ロールパン	小麦 乳			パン		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	大豆 小麦	たら	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	27.8	
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
ニョッキのクリームに	鶏肉 小麦 乳 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ				
26 (水)	ごはん				こめ		615	収穫祭にちなんで献立です。
	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	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ 梅酢	25.1	
	あきやさいのにも	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しめじ さやいんげん	さといも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
だいこんのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん こまつな		かつおの素			
27 (木)	ごはん				こめ		592	藤枝中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					
	ぶたキムチ	豚肉 りんご 小麦 大豆 さば	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	酒 しょうゆ	26.8	
	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			
はくさいとにくだんこの スープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんこ	はくさい チンゲンサイ にんじん ほししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう			
28 (金)	ごはん				こめ		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシシチュー	豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	ハヤシルウ ケチャップ ソース チキンブイヨン 塩 こしょう	22.0	
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
やさしいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング				

< 藤芋プロジェクト >



藤枝市では、「藤芋プロジェクト」として、紫色【藤色】のじゃが芋やさつま芋を藤枝市の特産とする活動を進めています。7月には、紫色じゃが芋を使った「藤色ポテトサラダ」を給食で提供しましたが、今月は紫色さつま芋を使って「藤色大学芋」を提供します！

使用している紫色さつま芋は、「パープルスイートロード」という品種です。

ほくほくとした食感と甘さが特徴です！



会計年度職員を募集しています！



給食センターで働いてみませんか？

◇就業時間

8:00~12:00

◇勤務場所

藤枝市立北部学校給食センター
054-644-0252

または
藤枝市立西部学校給食センター
054-635-2575

◇仕事内容

調理補助（食材の洗浄、カット、調理、調理後の器具等の洗浄等）

◇応募方法

希望する給食センターへ直接ご連絡ください。

紫色の芋には、「アントシアニン」がたくさん含まれています。

これによって、
・目の疲労予防や
・生活習慣病予防
などに効果が期待されています！



青島小学校区
村松さんの畑より

